不懂管理学

[illegible]

[illegible]

100%

[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序 我给名医做翻译(1)
- 第2节：序 我给名医做翻译(2)
- 第3节：手术能矫正所有的近视吗？(1)
- 第4节：手术能矫正所有的近视吗？(2)
- 第5节：手术能矫正所有的近视吗？(3)
- 第6节：手术能矫正所有的近视吗？(4)
- 第7节：不要因为排毒而中毒(1)
- 第8节：不要因为排毒而中毒(2)
- 第9节：不要因为排毒而中毒(3)
- 第10节：不要因为排毒而中毒(4)
- 第11节："肾虚"的女性老得快(1)
- 第12节："肾虚"的女性老得快(2)
- 第13节："肾虚"的女性老得快(3)
- 第14节："肾虚"的女性老得快(4)
- 第15节："肾虚"的女性老得快(5)
- 第16节：失眠其实是被自己吓出来的(1)
- 第17节：失眠其实是被自己吓出来的(2)
- 第18节：失眠其实是被自己吓出来的(3)
- 第19节：失眠其实是被自己吓出来的(4)
- 第20节：失眠其实是被自己吓出来的(5)
- 第21节：失眠其实是被自己吓出来的(6)
- 第22节：一着急就泻肚怎么办？(1)
- 第23节：一着急就泻肚怎么办？(2)
- 第24节：一着急就泻肚怎么办？(3)
- 第25节：一着急就泻肚怎么办？(4)
- 第26节：一着急就泻肚怎么办？(5)
- 第27节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(1)
- 第28节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(2)
- 第29节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(3)
- 第30节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(4)

- 第31节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(5)
- 第32节：哪些病可以求己不求医？(1)
- 第33节：哪些病可以求己不求医？(2)
- 第34节：哪些病可以求己不求医？(3)
- 第35节：哪些病可以求己不求医？(4)
- 第36节：哪些病可以求己不求医？(5)
- 第37节：哪些病可以求己不求医？(6)
- 第38节：进补前如何自辨体质(1)
- 第39节：进补前如何自辨体质(2)
- 第40节：进补前如何自辨体质(3)
- 第41节：进补前如何自辨体质(4)
- 第42节：进补前如何自辨体质(5)
- 第43节：进补前如何自辨体质(6)
- 第44节：纯自然的中药也有副作用？(1)
- 第45节：纯自然的中药也有副作用？(2)
- 第46节：纯自然的中药也有副作用？(3)
- 第47节：纯自然的中药也有副作用？(4)
- 第48节：纯自然的中药也有副作用？(5)
- 第49节：怎样用安静养心？(1)
- 第50节：怎样用安静养心？(2)
- 第51节：怎样用安静养心？(3)
- 第52节：怎样用安静养心？(4)
- 第53节：怎样用安静养心？(5)
- 第54节：前列腺炎其实没那么严重(1)
- 第55节：前列腺炎其实没那么严重(2)
- 第56节：前列腺炎其实没那么严重(3)
- 第57节：前列腺炎其实没那么严重(4)
- 第58节：结婚久了都会"性冷淡"？(1)
- 第59节：结婚久了都会"性冷淡"？(2)
- 第60节：结婚久了都会"性冷淡"？(3)
- 第61节：结婚久了都会"性冷淡"？(4)
- 第62节：结婚久了都会"性冷淡"？(5)

第1节：序 我给名医做翻译(1)

看名医不挂号

【序】

我给名医做翻译

佟彤

帮助不能来北京，挂不上大医院名医号的人们看病，是MSN网"名医讲堂"直播以及这本书的全部目的。为此，我专门邀请了北京三级甲等医院的各位主任级医生做客直播室，他们的职位和职称是这个直播和这本书的绝对权威保证。

之所以要开这个直播节目，是因为实在看不过去没有医学专业背景、没有行医执照的外行人，在生死攸关的健康问题上给大家"指点迷津"。我就听过一个现在很红的"中医专家"在电视里说："脸红的女性容易流产。"

此言让被请至直播室的名医大惊失色，无论从中医还是西医，他们都找不出这一结论的理论依据。但奇怪的是，这种毫无医学根据的断言却往往被读者或者听众认同，估计是不具专业特点的表达方式比严谨、科学的医嘱更加"亲民"吧。

借此教训，我在这里权当是一个"翻译者"，把名医们深奥而可靠的医学道理，"稀释"成大家能明白的通俗语言，这就是我这个记者身份的"中介"的价值。

被我请到直播室的名医，都具有北京三级甲等医院副主任医师以上的专业职称，他们具有硕士、博士的正规学历，同时还是各类国家级医学研究课题的牵头人或者课题组长，并身兼不同医学会的要职……这使他们在出门诊、做手术的同时，还能时时了解国外、国内同行间最先进的研究成果和发展趋势，以确保有希望治愈的疾病，不遗失一点点生机。

虽然我也是学医出身，但每次和名医们直播完毕，总是有醍醐灌顶般开悟的感觉，才知道即便是略懂医学，即便是身处医疗条件不错的北京，在铺天盖地的虚假医疗广告冲击中，也时时有被忽悠，乃至受骗上当的危险。

幸好，每周一次的直播，总能对一个常见的疾病或者健康问题给出一个坚定的、可信的答案，至少可以让我和与我一起收看直播的网友，知道如何躲避疾病乃至误诊、误治的风险，并逐渐明白，最正确权威的治疗方法和保健观念，只可能出在国家投资最多的大医院的名医这里！

比如最常用的降糖药。同样是糖尿病，胖人和瘦人用的药就不一样，至于不吃主食就过不了日子的"中国式"糖尿病人，也专门有一种药物可以使用。

比如用来检查心脏是否正常的心电图，很有可能欺骗了你！因为在最后被证实有冠心病的病人中，有50% 的人的心电图曾经是正常的。

第2节：序 我给名医做翻译(2)

比如近视手术。其实并不是一刀下去就能彻底摘掉眼镜的，高度近视人的手术效果就要大打折扣，因为手术只能改变角膜情况，对已经损伤的视网膜于事无补。

比如人们谈之色变的性病，完全有可能发生在清白无辜的人身上。如果一个人在抵抗力低的时候去洗个桑拿，坐在了被病毒污染的椅子上，回来就可能染上尖锐湿疣。

比如前列腺炎。广告中耸人听闻的后果描述，使这一小毛病的治疗扩大化，泌尿外科收治的前列腺炎的病人，更多是因为扩大治疗而症状加重的。另一个更有趣的现象是，很少有医生去看前列腺炎，不是因为医生不得，而是因为医生懂得，这种病是个小问题。

比如长期不愈的咳嗽。罹患者会不断更换、增加抗生素的用量。其实，慢性咳嗽中，有一半是胃的原因，这个已经为呼吸病领域医生们熟知的观念，并没被公众所知。

比如越来越高发的乳腺癌，现在的治疗水平已经达到了肿瘤直径在3公分以下时，一般可以保住乳房。但仍旧有很多病人被水平不高的医生毫不留情地切除了乳房，更可悲的是，这种有损女性尊严的善意，并没有延长患者的生命……

每个被请到直播室的医生，都不断鼓动我做他们的"翻译"：一定要为医学科普的准确性把关，错误的观点会草菅人命呀！

之所以如此苦口婆心，是因为他们原本就繁忙的门诊中，要花很多精力和时间为错误的治疗和错误保养方法善后、纠偏，而这些"烂尾工程"的肇事者，往往就是被人们奉为神明的所谓专家和没被内行人把关就出炉的各类健康书！

每个星期二或四的下午，总有一个够级别的名医走进直播室，越来越多的网友会准时等在电脑前，他们提出的问题经常也是名医最想

说的，很可能在他们上午的门诊中，刚接诊过一个被延误的病人，他们现场说法式的直播，就能使多一个人避免误治。

本书对直播内容做了里遴选、编辑和补充，以白纸黑字的确凿和家长里短的通俗为您提供健康保养的权威依据。

第3节：手术能矫正所有的近视吗？(1)

第一章 门面的保养

手术能矫正所有的近视吗?

名医翟长斌

北京同仁医院眼科医生，医学博士。曾于美国印第安纳大学视光学院攻读医学博士后。2003年被评为北京市科技新星。曾获青年优秀论文奖，在美国科研杂志发表论文数篇，其中五篇被美国国家卫生图书馆摘录引用。

一、什么样的人、多高的度数做手术治近视最合适?

一般来说，从50度到2000多度都可以做近视眼手术，但从效果上看，最好的是300度到500度，这样给近视的人带来的益处是最大的，回退的可能性也很低。

接受手术的年龄范围，是从18岁到50岁。为什么是这样一个范围呢？因为青少年的视力正处于发育期间，近视度数增加得比较快，这个时候做近视眼手术不是很合适，即便做完了，一两年之后度数又增加了，达不到摘掉眼镜的目的。只有到每年的近视度数增加不超过50度的时候，才适合做这种手术。那时候，青少年一般也到了18岁，身体基本发育成形，读书的压力也不那么重了。

至于适合手术的年龄上限，一般这么考虑：40岁以后会有一定的花眼，这是人的正常生理过程，是晶体老化。年轻的时候都能看清楚，因为眼睛的晶体有弹性，可以调节。40岁以后，弹性逐渐下降，这个时候也可以做近视眼手术，但这个近视眼手术做完了以后可能会碰到花眼的问题。一般情况下，医生应该给这样年龄的人留下50度到100度的近视。

到50岁以后，晶体弹性力非常差了，病人也有轻度白内障，除非有特殊需求，临床检查晶体状况又非常好，至少在近些年内不需要做白内障手术，这样的人，也可以实施近视眼手术。

二、手术能全部解决近视么?

度数太高了，视网膜会发生病变，这个病变包括视网膜变薄，黄斑萎缩。一旦出现这种情况，即便你做近视手术，解决的也只是角膜问题，看东西肯定还是受影响。从效果上看，手术矫正的最佳度数是300度到500度。

有的人近视度数非常高，如果戴眼镜的话镜片肯定非常厚，做手术的时候，我们要在他眼睛上用激光治疗的组织切下的就多，他的角膜厚度可能就不够了。比如说你的角膜只够做到1000度的，但是你有1500度的近视，那么你术后可能摘不掉眼镜，做完手术后还会剩下500度的近视，效果就有限了。

配镜原则是就低不就高

医生配眼镜的时候，特别是给青少年配眼镜的时候都不会配到最高。比如说他戴300度的镜片看到1.5，戴250度的镜片看到1.0，这个时候往往会给他戴250度的，这样能放松他眼部的肌肉，减缓他近视的发展。不要求把视力矫正到最好，一般情况下，两眼视力达到0.8以上，视力基本够用，上课、学习不受影响即可。

第4节：手术能矫正所有的近视吗？(2)

三、先进的隐形眼镜就能不伤眼睛?

戴隐形眼镜的好处是看东西没有变形，但它毕竟扣在你眼睛角膜上，使眼睛与外面隔绝了。

我们的眼睛需要从空气中摄取氧，眼睛所需的60%到70%的氧气，是从空气中到达角膜的。即便是配戴含水量高、透氧性非常好的隐形眼镜，角膜从空气中得到的氧气还是下降的，一旦下降，角膜就会轻度的水肿。因为供氧量不够，周边的新生血管会往里长。而角膜是需要完全透明的，不能长新生血管，长了新生血管就会影响到透明度，就会看不清了。

所以长期佩戴隐形眼镜，总会影响乃至破坏眼睛的正常生理状态，一般来说，隐形眼镜都要求每天佩戴8个小时以下。

另外，要求佩戴隐形眼镜的人必须卫生条件非常好，否则会造成角膜溃疡和眼睛感染，后果很可怕。

我们绝大多数人戴的都是软性隐形眼镜，如果说没有继发炎症，一般摘掉两个星期可以做检查和手术。

四、近视手术前的详检很重要

手术前要做详细检查，做角膜定形图，可以发现有没有"圆锥角膜"或者潜在的"圆锥角膜"，如果有，就不适合做了。

圆锥角膜是一个病，目前病因不清楚，被认定为是一个遗传性的疾病，发病多数在年轻人。主要是眼球逐渐变薄，比如说一个气球，有一个地方局部地变薄，往外突，而且就发生在角膜上。如果诊断是圆锥角膜，可以通过佩戴硬性的隐形接触镜先控制，很多患者通过硬性隐形眼镜能解决问题。但如果还是发展，到最后有可能要进行角膜移植了。

五、真的没有预防近视的诀窍么?

真是很遗憾，到目前为止，在世界范围看都没有发现非常行之有效的控制近视的方法，有两个主要原因：一个是近视是多基因控制的，目前还没有明确定位到具体是哪个基因；第二个原因跟人们不能避免地长期大量用眼有关。所以唯一预防的办法是养成良好的用眼习惯！用眼一个小时之后，一定要休息10到15分钟！做眼保健操，多往远处看看，只有这个办法能有效地减缓近视的发生和进展。

文明比较久的民族、文化比较发达的民族和国家近视眼发生率比较高，像犹太人、日本人、华人近视眼发生率非常高，非洲近视眼发生率非常低，远视眼发生率非常高。

近视眼600度以上就有遗传的可能了，虽然目前的研究还说不清楚遗传比例有多大。但从统计学上可以发现，父母两个人都是高度近视眼的话，孩子高度近视眼的发生率会很高。

第5节：手术能矫正所有的近视吗？(3)

六、手术后近视还会复发么？

手术后复发的比例是非常低的，600度以下的近视复发率比较低，但高度近视眼就有一定问题了。就跟我们说的矫枉过正一样，竹子弯得越厉害，掰正的时候就要掰得要过一点，放过来它有一个回弹。高度近视眼切下组织以后，有一个恢复原状的能力，这样就能让他屈光回退，手术刚做完的时候可能是1.0、0.8，还很不错，但是半年以后再来查，往往就到了0.6、0.7，这就是伤口愈合造成的。这个情况发生率一般也就5%，有的特别高度的近视有到10%的发生可能。还有一种情况就是，术后用眼还是不注意，还是长时间地看书、玩电脑。所以，预防近视的发生和复发都要讲究用眼卫生，一定要用眼一小时后休息10分钟。

七、近视手术到底有没有风险？

打个比喻，眼球就是球，分三层，最外层就是角膜、巩膜，中间一层是血管膜，叫色素膜，最里面一层是视网膜。视网膜是我们照相机的底片，眼球最前面透明这块叫角膜，在眼睛的最表层，我们做手术是在眼睛的最表层的角膜做，对眼球里面的结构没有干扰，所以手术还是非常安全的。

具体一点讲，角膜基质是角膜最厚的一层，在这个基质上，用激光给你磨出一个镜片，这个镜片和你近视的度数是一致的。

摸一下你眼睛的镜片，中间薄，两边厚，激光就是在角膜上把中间的这块打薄，打出这个形状和你戴的镜片类似，再把打磨好的角膜瓣贴上去，视力就得到矫正了。

近视手术切的角膜瓣只有0.1毫米，非常薄，对眼球的主要结构没有干扰和破坏，当角膜瓣愈合以后，眼睛就没有任何问题了。目前这个手术在我们国家已经推广了十几年，卫生部监管非常严格，所有做

这种手术的医生必须是通过卫生部大型一级设备考试出来的，如果去一家正规医院做手术，风险还是非常低的。

现在的视力矫正手术不仅能做近视的，散光、老花都可以做，根据机器的软件设计不同而定，大医院的机器会更高级一些。拿远视为例，矫正的范围很重要，如果把远视全部做掉的话，反而会造成他看东西不舒服，这就要靠医生的经验了。

虽然现在的手术是通过机器做，有计算机控制，但医生的经验仍旧很重要！好医院、好医生肯定更保险。

八、一次近视手术需要多长时间?

有句话叫"功夫在诗外"，做近视眼手术之前，我们要做详细的检查，大概得查半天时间，检查的项目非常多，是在给你眼睛做彻底体检，看你的眼睛到底适不适合做手术，估计一下术后的视力大概是多少。经过详细检查以后，病人回家要点消炎药，做手术前的准备。医生会发给他一个小册子，告诉他自己怎么配合。真到手术了就非常快了，在手术台上的时间也就10分钟，手术做完以后戴一个透明的眼罩。

第6节：手术能矫正所有的近视吗？(4)

人们有一个错误观念，做完手术以后要紧闭双眼，这也是不对的，做完近视眼手术以后，患者如果不感到难受应该睁着眼，这样可以从空气中吸收更多的氧气，有利于角膜的恢复，紧闭双眼反而不利于恢复。

九、手术后多久能正常工作?

一般建议患者在两个星期以后再去阅读、看书、写字。毕竟是个伤口，需要有恢复的过程，在伤口还水肿的时候，看东西肯定会发花、不舒服，这是很正常的，过一段时间就缓解了。

需要注意的是，看电脑或看书一个小时后一定要休息十分钟，一定要注意劳逸结合。看近的东西时，要动用眼睛调节的力量，通过睫状肌收缩、晶体形状改变，才能看清楚。如果不休息，睫状肌持续收缩，会造成痉挛状态，即使再看远处，睫状肌也不能完全放松，不能恢复原位，这样还会造成近视逐步加深，造成手术后的近视回复。

十、弱视有没有补救的办法?

弱视就跟小孩得了小儿麻痹症一样，手脚都在，但是没有力气。弱视就是说小孩儿的眼睛可能有远视，这样光线聚焦不到视网膜、黄斑区，这样黄斑区得不到锻炼，就像胳膊腿始终绑着，一直没动，肌肉就会萎缩。所以，弱视的孩子即便戴上合适的镜片，视力也达不到0.9以上。

弱视孩子的治疗要尽早，12岁以前，视觉还在发育阶段，可以通过戴隐形眼镜，做弱视训练把视力提高上去，而且绝大多数人都可以提高上去，关键是家长要引起重视，一定要去正规医院做弱视训练！好好训练就没问题！

第7节：不要因为排毒而中毒(1)

不要因为排毒而中毒

名医姜良铎

中国首届中医专业医学博士。博士生导师，享受政府特殊津贴专家。排毒养颜胶囊发明人。教育部211工程重点学科带头人，国家药品监督管理局药品保健食品评审专家，中央保健委员会专家，北京师范大学、台湾长庚大学、中国医学科学院药用植物研究所客座教授。

一、身体里真有那么多"毒"需要排么?

"排毒"是现在很时尚的词，这个"毒"包括"内生之毒"和"外来之毒"。"外来之毒"就是指环境中的毒素，包括大气污染、农药残留。"内身之毒"主要是自己体内产生的代谢废物，都对人体有不利的影响。

在当今社会条件下，"毒"确实已经作为一种病因存在着，所以，我从多年的临床医疗上总结出一个经验，全面地说应该是"排毒"、"解毒"、"调和"和"补虚"，这才是正确的治疗和养生，不是仅仅排了毒就能养生的。

中国在金元时期有"金元四大家"，其中的张子和是最先主张通过出汗、呕吐，通过泻下的办法来治病的，看起来他的做法有点极端，但是非常有道理，因为排出体内的毒素对治疗非常重要，所谓"以攻为补"就是这个意思，把脏东西排干净了，人体自身的正气就恢复了，相当于进补了。当然，现代和古代不同，单独地用上吐、下泻的办法肯定不行，病人也不干。

关于"排毒"，我最早发表的论文是《从毒论治》。我的观点是，正常情况下，我们的体内本身就有一个"排毒"、"解毒"体系，如果排出通道有障碍，就会闹病。中医有一个观点，"通则不痛，痛则不通"。什么不通？就是生物管道不通，所以医生也就是一个"管道工"，把管道打通，毒素可以排得出去，身体里没"毒"了，病也就好了。从

这个意义上说，医生治病就是要设计一个排毒、解毒的管道，维持人排泄体系的通畅性，如果这个人出汗不畅，大小便不通畅，健康肯定就受到威胁。至于是不是需要排毒，是有明确症象的。

体内毒素蓄积的信号

1.头晕，头痛，烦躁不安，精神不能集中。

2.疲劳乏力，昏昏欲睡。气短，面色无光泽。

3.食欲不振、口臭、腹胀、腹痛、便秘、排便费力或不爽快。

4.皮肤色素沉着，皮肤干燥，脱发，臭汗，过早衰老。

只要有上述几组症状中的1～2个，就说明体内已经有毒蓄积，需要及早治疗调理。

二、不正确的排毒危害多多

我曾经治过的一个病人，是个20多岁的女孩儿，她以为"牛黄解毒片"排毒很好，顾名思义吧，就一直吃这个药，结果吃了三年，吃到最后中毒了。来看病的时候，她的血液里砷的含量大概是正常值的50倍！

当时我对她说，你给我写一个详细资料，曾经吃了什么，喝了什么？她写完以后我拿来一看，好家伙！她曾经在一个礼拜中，吃过200片牛黄解毒片！几年下来吃了四万多片。来找我看病的时候，皮肤都发黑了，有腹水了，情况很不好。

现在的"牛黄解毒"有两种方子，一种是不含雄黄的，一种是含雄黄的，她吃的是含雄黄的，就是含砷的。正常情况下，隔三岔五地服用含有雄黄的应该也没有问题，她错就错在长期服用，即便没雄黄，任何药物都有副作用，都不能这样不停地吃呀。这个孩子后来经过中医药的治疗，主要是解毒方法，用到了绿豆、甘草，治了几年，现在终于没问题了。

第8节：不要因为排毒而中毒(2)

很多人知道要保持大便通畅，所以喜欢用大黄去泻。大黄也确实是一味很好的中药，但是要在医生指导下使用，自己用的话，难免会过度，比如说单一味大黄用时间长了，会引起继发性的便秘，因为肠道变"懒"了，产生依赖了，物极必反。

而且引起便秘的原因很多，不是只靠大黄就能解决的，比如脾肾虚导致蠕动无力的便秘，就要辨证治疗，需要用生白术、瓜蒌来帮助排便。白术是补药，这是因为这种便秘是虚性的，是补而通之。还有蜂蜜、香油，也属于能促进肠道蠕动的食物。

根据我临床观察，人一天大便两次，或者两天大便三次，一天不超过三次，比较适合现代情况。

常见的含砷的中药

常见的含砷的成药主要是：牛黄解毒丸、牛黄消炎片、六神丸、安宫牛黄丸、至宝丹、梅花点舌丹。

三、所有的痤疮都适合用"排毒养颜"么？

"排毒养颜胶囊"主要是西洋参和大黄相配，一个是补气，一个是"解毒"。如果你有痤疮，同时伴有大便不通，吃一点"排毒养颜胶囊"确实合适。要达到大便一天两次、两天三次的程度，维持到火气下去之后，痤疮就会减少一点。

一些长痤疮的女孩子，还有月经不调的问题，来月经之前乳房会胀痛，同时还有痛经，就不适合用"排毒养颜"了，药店里有一种中成药叫"加味逍遥丸"，是非处方药，适合这种女孩子，因为她们属于肝气郁滞。

假如有痤疮同时还伴有浑身发痒，可以配合一点中成药"防风通圣丸"，但也不能过分服用，可以吃上两个星期，停一个星期；也可以隔一天吃一次，隔两天吃一次，最好能达到大便一天两次或者两天三次，保证体内的毒素能及时排出就够了。

如果痤疮红肿得严重，甚至火热地疼，可以服一点"连翘败毒丸"，也是非处方药，败毒的作用比较大，服药的同时一定不能再吃"麻辣烫"、海鲜、牛羊肉这类发物，否则败毒丸也没用。

特别需要提的是，要想排毒，一定要多喝水，因为水是载体，可以排出毒素。

大家会问，现在水的名目那么多，喝什么合适？其实普通的白开水就可以，茶水最好。

四、"排毒"的疗法可以四季通用么？

"排毒"、"解毒"是人身本身具有的功能，一年四季都应该保持生物管道的通畅，但是，根据四季特点的不同，吃药养生也各不相同，排毒也会有所区别。

第9节：不要因为排毒而中毒(3)

春天气候比较温和，风多、干燥，要特别注意多喝点水。以前流行每天喝8杯水，一听觉得很多，其实是把果汁汤水都包括在内的，千万不能等到渴了再喝水。

多喝"海带绿豆汤"，海带中的胶质成分能促进体内有毒物质的排出;绿豆性凉，可以清热解毒。这种汤好喝又有益，还没有泻肚的痛苦。另外，还可以加薏米，它有很好的去湿作用，加在一起煲汤，能给毒以出路。

春天的锻炼要遵从"春捂秋冻"的概念，春天的温度比夏天还是凉很多，出汗过多会使毛孔张开过大，凉湿之气会乘虚而入，诱发感冒和其他疾病。所以，春天锻炼要等到微微发热才减衣服，春天的"捂"比"脱"更保险。如果在春天得了感冒，需要在方子里加桑叶，帮助出汗"排毒"。

夏天湿热较重，很多疾病是空调造成的。过去医院五六月份的时候，基本上没什么病人，是淡季，可现在这个时期的病人突然多了，为什么？都是空调惹的祸。

夏季的时候，人体气血都向外，应该出汗把代谢的废物排出去。有了空调之后，把夏天该出的汗给闭回去了。所以夏天的感冒适合用一些化湿热的，比如"藿香正气"，能清化湿热。在饮食方面要清淡，多吃冬瓜，保持小便的通畅。

秋天燥气大，燥可以引起肺、胃的不适，大便不通会经常发生。夏天转为秋天之后，皮肤更容易产生毒素，秋天的水果是皮肤最好的"清道夫"，苹果、梨、桃、香蕉、葡萄都有良好的排毒作用，所以我称秋天是"自然排毒的季节"。秋天要保证每天吃一个水果，什么都行，同时，为了减少干燥，可以用百合煮梨皮。

注意！这里要的不是梨肉，而是梨皮！把梨的心去了以后用外边的那部分和百合共煮后食用，这样才更有效！

在秋天，可以每周蒸一次桑拿，以加快新陈代谢，排除毒素。在浴前喝一杯水加速排毒，浴后喝一杯水补充水分，同时排除剩余毒素。

在快进入冬季时，要适当减少剧烈的户外活动，改为慢跑和快走，而且最好在下午进行，因为上午人的阳气弱，卫外的力量不足，这时候锻炼容易让外邪趁虚而入。

冬天屋里的暖气和屋外的寒气汇合，会导致外寒内热，人的血管也会收缩，所以高血压、冠心病都在此季高发。冬天的保养首先是不要着凉，但也要保持大便通畅，不要因为便秘使毒素蓄积，火气上来。

五、养生之道助排毒

第10节：不要因为排毒而中毒(4)

也可以从"排毒"说起。能"排毒"的食物肯定是有助于废物排除的，比如说含纤维素多的食物，都有点"排毒"的作用。还有一些东西可以促进血脉流通，让管道通畅的，也能排毒。

具体地说，我觉得萝卜、绿豆就很不错，咱们现在食物中，绿豆解毒最好。我经常用的"去火解毒"食疗方，就是把绿豆煮了，煮到豆子还没开花儿的时候，上面是碧绿的水，用这个碧绿的水，冲生鸡蛋。

没有糖尿病的人可以放点糖，喝上两次，解毒去火效果非常好，对于春秋干燥带来的上火、干咳、口干、唇舌干燥很好。鸡蛋在中医中有滋阴泄火的功能，鸡蛋黄不等于胆固醇，含有更多的卵磷脂，一天不超过四个鸡蛋对胆固醇没太大影响。

把鸡蛋煮熟，鸡蛋黄拿来炒，直到出油，那个油对口腔溃疡效果很好。

关于吃，我自己总结出这么一句话，"少吃为养，多吃为毒"。要知道体重增加一公斤，心脏、肝脏、胃肠都要为养它增加成本。所以少吃很重要。我总结出几个数字：

65岁以上的人吃5成饱。

65～55岁之间吃6成饱。

55～45岁之间吃7成饱。

35岁时吃8成饱。

30岁以前吃9成饱。

既不能少于5也不能多于10。

除了吃饭，睡觉也要有讲究。所谓"日出而作，日落而息"，是说人体的活动应该和太阳同步，这是人类与生俱来的规律，是人类形成过程中养成的生物节奏。

现代人经常会过夜生活，晚上不睡，早上不起，这非常不健康。人最好睡"子午觉"，子时是夜里11点到1点，你夜里11点钟睡着的效果要高于第二天9点钟以后的。

三天饮食排毒消脂法

第一天

早餐：鲜奶麦片或者低脂鲜奶一杯，两片苏打饼干。

午餐：米饭半碗，水煮青菜牛肉半碟，鲜橙一个。

晚餐：米饭半碗，闷烧菜（盖上锅盖，用小火将蔬菜闷至熟）半碟，鸡肉少许，水果适量。

第二天

早餐：蔬菜果汁一杯，加一份水果。

午餐：加柠檬汁的生菜沙拉一碗，木瓜半个。

晚餐：闷烧菜半碟，香蕉一个，西红柿青菜汤一碗。

第三天

早餐：白粥半碗。

午餐：白粥一碗，加少许青菜。

晚餐：瘦肉粥一碗。

这是很有效的食谱，在连续几天的忙碌和晚睡之后，身体容易积蓄毒素，肠胃也不很舒服的状态下，给自己三天的休息时间，除了补充充足的水分和睡眠之外，吃得清爽也能使皮肤迅速恢复光泽。

这个排毒餐热量很低，会没体力，所以在家里实施更安全。

第11节："肾虚"的女性老得快(1)

"肾虚"的女性老得快

名医赵进喜

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科主任医师、教授、博士生导师，国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人。兼任世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会秘书长、中华中医药学会糖尿病学会副主委，北京中医药学会糖尿病专业委员会副主委，《糖尿病天地》副主编、《中医杂志》特约编审。著有《古方妙用》、《糖尿病防治与调养》、《肾炎病防治与调养》、《内分泌代谢病中西医诊治》、《疼痛性疾病现代中医治疗学》、《四大经典与中医现代临床》等书。

一、女性也有"肾虚"问题

中医学所说的"肾虚"是很复杂的。肾作为人体五脏之一，又是先天之本，在人体五脏六腑之中，居于特殊重要的位置。无论是男性还是女性，无论是青少年还是老年，"肾虚"都是普遍存在的。

中医的"肾"实际上不能等同于西医解剖学的"肾"，中医的"肾"涉及的功能范围非常广，与西医的内分泌系统、免疫系统、神经系统、呼吸系统、造血系统、生殖系统都有关系。所以在中医那看病，哮喘可能是"肾虚"，不孕不育也可以是"肾虚"。

但在普通百姓的概念中，中医的"肾"似乎和生殖系统关系最密，这也是正确的，因为在中医看来，人生长发育与中医的"肾"有关，女性青春期的"青春期功能性子宫出血"、更年期综合征、不孕症、不育症、月经失调等，都有可能是"肾虚"引起的。

而女性肾虚和男性肾虚在症状上很多是一样的。比如说：

都可以表现为头晕、耳鸣，甚至耳聋。因为中医证明"肾开窍于耳"，都可以表现为脑萎缩、老年痴呆，因为中医讲"肾藏精，精生髓，脑为髓之海"；都可以脱发或头发早白，因为中医讲"肾藏精，精

生血，发为血之余"；都可见表现为一活动就气短，呼吸吃力，呼吸表浅，因为中医讲"肾主纳气"……这是男女共有的肾虚症状。更细地分肾虚，又可以分为"肾阴虚"、"肾阳虚"、"肾气虚"、"肾精不足"，不同的肾虚具体类型，就又分别有了存在不同的症状。

肾阴虚会出现，腰膝酸软，头晕、嗓子干。如果是女性，会有月经色红，量多，月经提前，性欲亢奋；如果是男性，会有梦遗，舌头偏红，或者平常心烦，睡眠不太好，小便偏黄，身体偏瘦。

第12节："肾虚"的女性老得快(2)

肾阳虚会出现头晕，怕冷，性欲淡漠。如果是女性，会有月经量少，到期不来，甚至严重的出现经闭。如果是男性，会有阳痿，没精神，容易困，小便颜色白，晚上尿的次数比较多，舌头胖大。

中医理论的形成受当时哲学思想，五行学说的影响。五行中有木、火、土、金、水，颜色上的青、赤、黄，白、黑，分别对应肝、心、脾、肺、肾，黑就是肾的颜色。所以肾阳虚的时候往往表现面色黧黑，眼周发黑，本来就危重的病人，如果又出现肾阳虚了，往往就是伤了生命的根本了，一般都属于危重，家属都要做心理准备。

当然，如果是女性，眼圈发黑还可能是血瘀，比如女性月经不调，子宫里有问题时，经常是眼周黑。

二、不同的补肾的中成药怎么选?

1.金匮肾气丸

有的人可能一到冬天就浑身发凉，特别是臀部到大腿，即使穿得很厚摸上去也是冰凉的，比上半身还要怕冷。这种腰以下的症状中医往往责之于"肾"，下半身发凉，腰腿酸冷，中医认为是肾阳虚类。有的肾阳虚同时还兼有上热下寒的情况，如果是女性，经常还会同时有血瘀，主要是因为月经期受寒、频繁地做人工流产导致的血瘀。血瘀以后气血不通，气血不能达于下肢，也可以有腰腿凉的表现，治疗的时候就既要补肾，又要活血化瘀了。

在东汉，医圣张仲景就有一个非常有名的方子，能治疗妇女畏寒、腹中隐隐作痛的症状，叫"当归生姜羊肉汤"，当归主要是养血活血，生姜是散寒的，羊肉本身药效是偏温的，也有补肾温阳的作用。这个方子很适合阳虚怕冷的女性，冬天用做食疗方很合适。

适合作为食疗时用的还有孜然、桂皮、砂仁、生姜、大葱、小茴香等，药性都是偏温的，对肾阳虚的病人都比较合适，在做菜的时候适当地加上一些，当然，要是夏天就要谨慎了，吃多了会上火。

对于明确属于肾阳虚的可以用的成药还有"右归丸"、"金匮肾气丸"，男女都可用。

很多女性的便秘其实是属于血虚便秘的，她们可以用当归做缓泻剂，用当归泡水当茶喝，远比决明子、芦荟之类的更适合她们，在通便的同时还有养血活血的作用，只是当归有比较重的药味儿。

2.五行衍宗丸

这个药本来是治男性肾虚、阳痿、早泄的，由枸杞子、五味子等五个植物的种子组成的，其实，这个药除了补肾以外，对肝也有好处，关键是有收敛的作用，如果有尿频、遗尿、流口水，或者妇女白带多都需要收敛，所以都适用。因为中医讲"肾主藏精"，"藏"的意思有固摄和收敛的含义。

第13节："肾虚"的女性老得快(3)

很多人会问，孩子老尿床是不是也是肾虚呢？小孩儿尿床确实有先天不足的可能，因为他的"肾"还没成熟，客观效果上也是"虚"。西医的"神经性遗尿"，主要是大脑皮层兴奋和抑制失调了。往往这个小孩儿白天特别精神，晚上睡得特别沉，晚上排尿的时候也不知道，导致遗尿。但这种情况下，单纯地补肾就不够了，有时候就需要中医说的"通心阳、宣肺气"等这些治疗手段，临床上这些病人很多，经常有补肾、固肾的方法加一些通心阳、宣肺气，效果往往也是很好的。

另外，唾沫多、流口水还可能有脾虚问题，在补肾的同时要顺带用一些健脾的药，如果是典型的脾虚的话，就要用。"理中丸"热性大，用不好特别容易上火，只适合肚子怕凉，或者大便偏稀、胃寒、吃了凉东西就难受的那种人。

有一个单味药叫"益智仁"，这是中医治疗流口水最对症的药，这个药既有补肾的作用又有健脾的作用，药性稍微偏温，如果本身就经常上火，嗓子干、嗓子疼、大便干，恐怕也不太合适。

3.艾附暖宫丸

有个古方很适合那些畏寒、痛经、肢体冷疼，又出现皮肤干燥、暗黑的人，叫"温经汤"。一般人口唇干燥是因为阴虚，但这种口唇干燥不是阴虚，而是在阳虚的基础上又有血瘀了。等于是身体里面有精华，但没有办法输到嘴唇，所以就干燥失养。

"温经汤"是张方子，需要医生给你开处方之后配汤药吃。如果吃中成药的话，这类人应该选"艾附暖宫丸"，和"温经汤"的效果差不多，有一些养血、活血的药，都是性质很热的，在冬天吃更合适一些。

4.六味地黄丸

这个药是地黄、山茱萸、山药、茯苓、泽泻、牡丹皮六味药组成的，实际上是宋代一个儿科名医叫钱乙的方子。中医讲，小孩都是"纯

阳之体"，因为是"纯阳"，所以要养阴，所以用"六味地黄丸"这个方。后世在六味地黄丸的基础上又衍生出很多，如杞菊地黄丸、麦味地黄丸、耳聋左慈丸、明目地黄丸等等，这些方子在临床上运用范围非常广，适应症也比较多，是个很好的方子，但要在肾阴虚的情况才适合。

适应的症状是腰膝酸软、大便偏干、睡眠不太好、手脚心烦热，或者性功能方面有异常。要是这个病人本身就有脾胃虚弱、不想吃东西、肚子胀、大便稀，中医就认为是脾虚，这种人用六味地黄丸就不太合适，因为里面有地黄，是滋腻的东西，一方面导致大便稀，一方面会使食欲更差。

第14节："肾虚"的女性老得快(4)

如果是肾阳虚的人，本身腰膝酸冷、肢体冷疼，单纯吃六味地黄丸就不如吃右归丸、金匮肾气丸。虽然六味地黄丸是一个很平和的药，但是它还是有寒热属性之分的。

三、肾虚的女性易早衰?

按照正常人的生理，中医讲"年过四十，阴气自半"，四十九岁之后天癸绝，"地道不通"，到这个年龄肾气就虚衰了，月经也会停止。中医在衰老里面最强调的就是"肾虚"，随年龄增大，女性雌激素分泌减少，会因此出现一些身体的改变，这些改变就会成为所谓的"肾虚"，比如月经量减少、阴道干涩、经常发生阴道炎、泌尿系感染，这些都和"肾虚"有关，也和激素分泌水平降低有密切联系，这也说明了肾虚确实和早衰有关系。

现在提出了早衰概念，和现代人的生活节奏过快有关系。中医讲"肾藏精，精生髓，脑为髓之海"，就是说肾精和脑子关系密切。为什么有的人参加完考试或者做完一项很重的工作以后，也会出现肾虚时才有的腰酸腿软，其实他并没干体力活。这说明，劳神过度以后和肾虚有非常密切的关系。

有的人睡眠不好，过分依赖镇静药，镇静药吃得太多以后也会出现肾虚的症状，不仅仅是头晕、记忆力减退，也可以表现为性功能减退，这些是中医说的"肾虚"的典型表现。

四、"多囊卵巢综合征"中医有办法吗?

这个病是个疑难病，治疗起来确实非常难，可能是肾虚的同时又有气血不足或者又有血瘀，所以仅仅补肾是不够的。

以前北京中医药大学有一个知名的教授，创立了"二、四、五合方"，"二六五合方"治疗"多囊卵巢综合征"等妇科疾病，一方面是强调补肾，一方面是养血、活血。

"二、四、五合方"的二是"二仙汤"：仙灵脾、仙茅、知母、黄柏、当归、巴戟天，这是解放以后的一个名方，治疗更年期综合征，治疗性欲淡漠效果都不错。"四"是"四物汤"，中成药有"四物冲剂"：当归、川芎、芍药、地黄。"五"是"五子衍宗丸"，补肾阳、温肾阳。"早六五"的"六"是六味地黄丸了。六味地黄丸更侧重于补肾阴。

"求嗣之道，首在调经"，虽然有这么多治疗的好方子，但实际应用起来并不是那么简单的，多囊卵综合征和胰岛素抵抗，与糖尿病等很多病都有联系，所以说单纯地吃几个中成药就一定能怀孕不好说。当然，临床上确实也经常有成功的案例，所以还是应抱很大的信心，找一个好大夫来看，还是有希望怀孕的。

第15节："肾虚"的女性老得快(5)

五、中年女性为何不能单纯补肾?

中医治疗妇科时强调早年更注重治"肾"，青春期的小女孩功能性子宫出血、月经不调，名括性早熟，一般都是肾阴虚的多，多需要用知柏地黄丸，清热、凉血、滋阴的方子。

到了中年，中医就强调调"肝"了，单纯补肾不行，为什么？中年女性要处理的工作生活事物肯定很多，经常会有心情不舒畅的问题，由此引起月经不调，乳房胀疼，所以治她们时强调舒肝，因为中医讲的肝是主管情绪的，病人有肝郁的问题时，脸上会有黄褐斑。

中医把脸上的斑叫做"斑"，或者直接叫"肝斑"，就是因为肝气不疏以后引起气滞血瘀，往往要舒肝解郁。我们治疗妇女黄褐斑，经常会从治疗血淤入手，有时候会加一两味补肾的药，有一个处方叫"红粉金丹"，药由红藤、珍珠粉等药物组成，强调的就是活血化瘀，尤其是育龄妇女里面。

中国女性经常有不明原因的腹痛、腰疼，分腔疼痛，甚至头痛，全身说不定哪儿有疼痛的状况，同时又有精神症状，像失眠、健忘、性急、急躁易怒，不自觉总发一些无名火。检查也没有什么子宫肌瘤、附件炎，但是摸肚子左侧经常有明显的压痛，按中医讲就是"血瘀"，很符合西医里一个不太被大家重视的病名"盆腔瘀血综合征"。主要是分腔静脉系统有瘀血，尤其是反复做人工流产的或者本身有痔疮的妇女，腹压增高，可能是静脉淤血形成的一个重要原因。这种情况如果用中药红粉金丹治疗会有立竿见影的效果。

"盆腔瘀血综合征"的妇女脸上也会有斑，往往还有大便干燥，所以有时候不能光强调温经散寒，还要清热，中攻有个"桃核承气汤"，还有个"桂枝茯苓胶囊"，平时再吃点纯大黄制剂，有泻热的作用。还有一个比较好的药是"大黄蜇虫丸"，现在市场上有这个药，基本上对这个症。

冬季治疗血虚，可以用阿胶、龟板胶养血填精的，同时再加桂枝或者肉桂、肉蔻，用于温经散寒。

一般养阴的食物，像百合，又能养心阴，又能养胃阴，又能安神、止咳嗽，秋天、冬天比较干燥，经常吃百合是有好处的。还有白木耳，就是银耳，也是药性偏凉，像藕、梨，还有马蹄，都是养阴的药性比较清凉的东西。

六、一到冬天就手脚冰凉，月经量少，脸上有对称性的蝴蝶斑，而且还有青春痘，是肾虚么？

这种情况确实存在肾虚，而且也存在血瘀，时间长了又化热了。这样的痤疮总体还是热性的多，所以这个时候应该清热解毒。有人会问，下面这么凉为什么还会出现热性的痤疮？那是因为血瘀化热了，所以这种情况不能说单纯地散寒温经、活血化瘀，也要适当用一些清热泄火、清热解毒的药，但现在市场上卖的治疗痤疮的多半是"大败毒"为基础的，都是凉药，不适合这类病人。

第16节：失眠其实是被自己吓出来的(1)

第二章 身体的修理

失眠其实是被自己吓出来的

名医高颖

北京中医药大学东直门医院神经内科主任医师、博士生导师。1987年毕业于北京中医药大学即师从董建花院士、王永火院士，1992年获得医学博士学位。1998年被评为北京市青年学科带头人。现为中华中医药学会内科分会副主任委员兼秘书长、脑病分会副主任委员，国家中医药管理局全国中医脑病重点专科协作组组长。长期从事中医药治疗急性脑血管病等神经系统疾病的研究，获得国家及部级科成果奖8项。在中医药治疗偏头痛、失眠、多发性硬化等神经系统疾病方面积累了石室的临床经验。2006年被评为北京首届群众喜爱的中青年名中医。

一、常失眠就是抑郁症?

人的一生中三分之一的时间是在睡觉，有失眠症的人大约占人群的10％～40％。

失眠的表现大致有三类：一种是入睡困难，这是比较常见的，躺床上"翻烙饼"；一种是睡眠中容易醒或者做梦多；还有就是早醒，醒后难以再次入睡。

失眠后人肯定白天疲乏，不精神，如果一周出现三次以上，持续一个月或者一个月以上，我们就认为他有失眠症了。

需要提醒的是，要搞清楚造成失眠的原因，例如：头痛、咳嗽等身体的不适也可以造成失眠，要及时治疗这些疾病。另外，焦虑症的病人伴随失眠的话可能就是入睡难；抑郁症的病人出现失眠的时候，多是早醒。失眠、焦虑、抑郁三者在临床上常常被联系在一起。

以失眠症状为主的病人，可能都伴有一定的焦虑和抑郁状态。很多时候，一旦失眠治疗好了，其他症状也就迎刃而解了，所以治失眠

症的时候可以辅助选择一些抗抑郁的药。

需要说明的是，对失眠病人不能随便地诊断为"抑郁症"。因为"抑郁症"是一种心境持续地、无缘由地低落。这种病人情绪特别糟糕，对什么都没兴趣，对工作、生活、家庭都没有兴趣了，就是常说的沮丧，一定是持续了一段时间，一般是两周以上不能缓解，才可能诊断是抑郁症。

很多失眠的人担心自己早晚要得抑郁症，其实不用害怕，抑郁症有它的发病基础，是精神疾病，可能伴有失眠症状，但和失眠一般没有必然联系。

抑郁症的判断标准

抑郁症在连续两周的时间里，病人表现出下列九个症状中的五个以上，这些症状必须是病人以前没有的或者极轻的，并且至少包括症状（1）（2）中的一个。

第17节：失眠其实是被自己吓出来的(2)

1.每天的大部分时间心情抑郁，或者是由病人自我报告，例如，感到伤心，心情低落，或者是通过旁人的观察（例如，暗暗流泪）。注意：在儿童和青少年中，可能表现为易激惹，而不是明显的心情抑郁。

2.在每天大部分时间，对所有或者大多数平时感兴趣的活动失去了兴趣。（通过病人自我报告，或者通过旁人的观察。）

3.体重显著减少或增加（正常体重的5％），食欲显著降低或增加。注意：在儿童表现为缺乏正常的体重增加。

4.每天失眠或者睡眠过多。

5.每天精神运动亢进或减少（不止是自我主观感觉到的坐立不安或者不想动，旁人都可以观察得到）。

6.每天感到疲劳，缺乏精力。

7.每天感到自己没价值，或者自罪自贬（可能出现妄想）。这不仅是普通的自责，或只是对自己的抑郁感到丢脸。

8.每天注意力和思考能力下降，做决定时犹豫不决（自我报告或者是旁人的观察）。

9.常常想到死（不只是惧怕死亡），或者常常有自杀的念头但没有具体的计划，或者是有自杀的具体计划，甚至有自杀行为。

"焦虑症"也一样。如果这个人是"焦虑症"，除了失眠之外一般还兼有其他症状，主要是心烦、担心，而且都是跟现实不太符合的、没必要的担心。

我曾遇到过一个病人，他从原来住的平房搬到了楼房之后，老是担心晚上12点的时候就没电梯了，他会被困在楼里，要是那时候发生火灾怎么办？这在别人看起来属于"杞人忧天"的问题，却成了他的心病。

焦虑病人的担心一般都和实际生活不太相符，不像正常人的担心是因为危险确实存在的，焦虑症病人的担忧会比较脱离实际，这种焦虑病人多数也会伴有失眠。

纽约大学精神病诊断专家杰尔姆·韦克菲尔德，写过一本《失去的悲哀：精神病学如何把正常的忧伤变成抑郁》的书，他说，现在流行一种"合法毒品文化"，这种"毒品文化"把情绪低落视为一种病。但他坚定地认为：感觉悲伤的能力是一种进化选择的特性。对痛苦的反应是人类遗传的一部分。

他的证据是：灵长类动物与性伙伴或同伴分离时产生的生理反应与悲伤有关，人类从婴儿开始就会表达绝望，以赢得别人的同情……这些悲伤的反应表明：悲哀是遗传的、有用的，它帮助我们从群体获得支持，保护我们不受侵犯。这对人类头脑来说是一种残酷而有意义的方式，让人类在遭受精神痛苦的同时，做出更好的生存选择。

第18节：失眠其实是被自己吓出来的(3)

从这个角度上看，对抑郁治疗的泛化是一种以医学名义进行的"愚民"，医学正善意而狭隘地纠正乃至磨灭着人类好不容易才进化出来的、相对复杂的情感形式。

二、治失眠能不能不吃药?

治疗失眠肯定先要通过改变行为来解决。

首要的是睡前放松：晚上不要做一些兴奋性很强的活动，比如唱歌、跳舞这种很剧烈的、很兴奋的活动，而要做放松运动。可以打太极拳，散步半个小时。另外自己做做足底按摩，还有温水泡澡。

其次，不要在床上滞留时间过长。有些人看书、打电脑、看电视这种活动都在床上，到真正想睡的时候就睡不着了。应该是上床就睡觉，到了这个环境就让自己入睡。

如果翻来覆去20分钟以上还睡不着，这个时候应该起来再去做一些别的活动，等到有困意时再上床睡觉。

第三点是养成良好的作息习惯，按时起床按时睡眠，都要有规律，不要因为是休息日就任意延长睡眠时间。

三、安眠药的选择因人而异

治疗失眠的西药常用的大致分三类：

第一类是老百姓都知道的"安定"、"舒乐安定"等，属于苯二氮卓类，这类药物有镇静、抗焦虑、肌肉松弛的作用，作用比较缓和，安全一些，副作用小，吃1～2片就可以。但长期服用可产生依赖性也可成瘾。

第二类就是"苯巴比妥"、"速可眠"等，属于巴比妥类镇静催眠药，这类药物成瘾的几率比较大，目前临床上已经控制使用。

第三类是近些年新研制的治疗失眠的药物，如"佐匹克隆"、"恩诺思"等。"佐匹克隆"起效快，能延长睡眠时间，减少夜间觉醒和早醒次数，特点是对白天的影响比较小，偶尔可见思睡、口苦、口干、乏力

等反应，长期服用后突然停药会出现一些戒断症状。"恩诺思"一般用于短期的失眠，起效比较快，可以帮助很快入睡。偶见眩晕、乏力、恶心、头痛等副作用。

关于镇静催眠药物的选择，难以单纯从药力大小排序进行，而是由专科医生根据患者失眠的类型和药物作用特点以及患者的年龄、肝肾功能等多种因素综合考虑后再选择合适的药物。如果这个病人除了失眠还有明显的焦虑表现，比如烦躁不安，总是担心周围的一些事情，入睡困难，可以选"罗拉"，它可以解除因为焦虑和紧张导致的失眠，帮助恢复正常的睡眠。如果它仍对睡眠没有帮助，而且以入睡难为主，可以选"佐匹克隆"。

第19节：失眠其实是被自己吓出来的(4)

西药安眠药的成瘾性

短时间内不会成瘾，服用六个月以上可能产生依赖性。撤药的时候要慎重，可以第一周减少一半的量，第二周再减20％的用量，慢慢地减掉。

中成药的选择要针对每个人的状况和中药的不同作用辨证使用。

l.天王补心丸：适合于入睡难，容易醒或多梦，另外还伴有白天的心慌、健忘、口干、大便干燥、舌质偏红舌苔少的病人。

2.柏子养心丸：除了失眠还伴有白天的疲乏无力，气短心悸，大便不成形，食欲不好，浑身酸困无力，入睡可以，但总是早醒，醒后难以再入睡。

3.安神补心丸（胶囊）：适合于入睡困难或多梦、易醒，病人还伴有心悸、心烦、咽干口燥、盗汗、耳鸣、头晕。

4.牛黄清心丸：除了失眠还有头昏沉、心烦，食欲不好，大便干，舌质红，中医认为的热象比较突出的人可以选择。

5.加味逍遥丸：不仅失眠，还伴有情绪低落。因为紧张、生气导致的失眠更合适，可以起到疏肝解郁，改善睡眠的作用

6.越鞠保和丸：对于眠而梦多，早上醒来总感觉特别累，胃口不好，舌苔厚腻的人适用。

7.解郁安神颗粒：适合用于因情绪不畅导致的入睡困难、多梦易醒，还可有心烦、健忘、胸闷、胁痛等。

8.同仁安神丸：失眠而且心烦，舌尖红、多梦的可以选择服用。

9.活力苏口服液：失眠并伴腰酸腿软、耳鸣等肾虚表现者可以服用。

如果服用一段时间中成药效果不明显，最好请医生开些中草药煎煮成汤药喝，这样可以针对个体进行辨证论治，对失眠患者更有针对

性，效果会快一些。如果方便，也可以选择针灸治疗，或用耳针治疗。

有些老年人，晚上会觉得胸闷，要注意冠心病的问题，冠心病也影响睡眠，这个状态影响的睡眠，用一些活血药可能会缓解，比如"七叶神安片"，活血之外还能安神。如果经常有胸痛、胸闷发作，可以加服"血府逐瘀口服液"或胶囊。

四、滥用抗抑郁药危害多多

抗抑郁药一定要在专科医生的指导下用，不要轻易地当成治失眠的药来吃，如果需要加用抗抑郁的药物，也应该选择具有镇静作用的抗抑郁药，有的人滥用抗抑郁的药物治疗失眠，反而更加难以入睡了。

如果真的有抑郁症，要按照抗抑郁症的药物疗程来系统地治疗，不能偶尔地吃。一般抗抑郁药都是有疗程的，要吃多长时间是有规定的。临床上对于抗抑郁药物治疗倡导全程治疗，保证足够用量、足够疗程。一般急性期治疗6～8周，巩固期治疗4～6个月，维持治疗时间因人而异，对于再次复发的病人维持治疗时间需要较长，可达3～5年，应按照专科医生的医嘱坚持服药。

第20节：失眠其实是被自己吓出来的(5)

五、"安定"不管用时可以加"扑尔敏"吗?

"安定"是使用比较广泛的治疗失眠的药物，长期使用可以导致耐药性，对药物需要量不断增加，因此，应注意不要过度使用。但如果确实患了失眠，需要药物帮助时，也不要过于恐惧药物的副作用，短期内可以每天服用，同时，积极采取一些非药物治疗方法，或者配合服用一些中药，帮助改善睡眠，尽量减少"安定"的用量。

"扑尔敏"是用来治疗过敏性疾病的药物，这类药物会导致困倦，但如果将药物的副作用长期用来治疗失眠，这对人的身体是不利的，还是应该选择合适的镇静催眠药物。

六、经常做梦影响睡眠质量么?

其实每个人都做梦，但梦多确实可说明睡眠质量不是很好，起码睡眠不是很沉，所以白天会感觉昏昏沉沉的。这和醒来时所处的睡眠时期不同有关。

人的睡眠有一个周期，处于脑的"慢波睡眠"时，人就睡得比较深。到了"快波睡眠"时就容易做梦，如果在此时被吵醒，做梦的内容就可能被记住。如果处在"慢波睡眠"时被叫醒，就记不住做的梦了。

睡眠的分期

据脑电图的变化，可以将睡眠分成"慢波睡眠"和"快波睡眠"两个期。只要睡眠时间足够长，这两个期总是交替出现。

1.慢波睡眠期：是从有睡意到深度睡眠的阶段，又可分为四期。这一期一般不做梦。

入睡期（I期）刚刚睡下时，叫"过渡睡眠"，此期非常易于被唤醒。

浅睡期（II期），这一时期最容易醒来，患有失眠症的人多在这一时期醒来，而且不能顺利进入下一期。

中度睡眠期（III期），睡眠又深了一些，这一期意识消失，容易醒来，此期约持续一小时左右。

深睡期（IV期），持续约30分钟，这一期很难醒来。深睡期过后就进入下一期的快波睡眠期了。

2.快波睡眠期：这一期较深睡期难以唤醒。说梦话、做噩梦、遗尿、遗精等，也多在此时发生。

慢波睡眠期间生长激素分泌旺盛，而白天进行重体力劳动过度疲劳的人，慢波睡眠时间会延长，可能与其体内蛋白质合成加速和体力恢复有关。

快波睡眠期间脑血流增加。婴儿脑发育迅速，所以他们的快波睡眠期明显较长，表明此期睡眠与脑的发育成长有关。婴儿如果睡眠不足，不但影响身体生长，而且有可能影响大脑的正常发育；成年人睡眠不足，不仅影响其体力恢复，更不利于心理健康；老年人的睡眠不足，可能会加速脑的衰老。

第21节：失眠其实是被自己吓出来的(6)

七、做噩梦、中途易醒该吃什么药?

做噩做、中间易醒的情况说明睡眠还是比较浅，不管什么梦都会影响休息。这种病人白天精神紧张，夜里做梦也会非常紧张。如果说治疗，从中医角度可以用解郁、泻火的办法，可以选择清心安神药物去治疗，比如选择一些中成药，或者是汤药。中成药可以选用"同仁安神丸"或"解郁安神颗粒"等，如果舌质红，舌苔黄厚，大便干，可以临时加服3～5天的"牛黄清心丸"。

一直有经验说，睡不着时喝牛奶能帮助入睡，这也是因人而异的。中医在分析失眠时有一种说法是"胃不和，卧不安"，就是说消化功能影响了睡眠。如果这个失眠的人舌苔厚腻，他肯定就不适合喝牛奶来安眠。

八、每天到底睡多长时间合适?

睡眠时间因人而异，不能以睡眠的多少来看睡眠质量，有4～12小时这么大的范围。儿童可能是9～10个小时，成年人可能七八个小时合适。七八个小时是一个平均值，如果睡了6个小时但睡眠质量很好，白天的工作也能够胜任就没问题。

有过这方面的实验，让一个年轻人连续一周每天只睡四个小时，这个时候可能会现出了一些机体代谢方面的紊乱，可能会导致机体功能紊乱和内分泌变化，比如血糖升高了。有的人晚上只睡四五个小时，白天可能闭目养神一会儿，严格来讲还是没有睡眠，但是作为休息还是有用的。

很多人觉得失眠之后很疲乏，觉得应该补补。失眠患者中也确实多数都会说白天很疲倦，活动一会儿就觉得出汗、没劲儿。但中医并不认为疲乏无力都是虚，要综合来评价。例如：肝郁气滞的患者也可以出现疲乏，就要采用疏肝解郁的方法；有的舌红、舌苔黄、大便干，其实是热症比较突出，不能补，而要用一些清心、除烦的药，比

如"牛黄清心丸"、"牛黄上清丸"都可以，但不要吃时间太长了，一般服用一周就可以了。

平时可以用莲子、百合煮水喝，但是不能滥用补药。

第22节：一着急就泻肚怎么办？(1)

一着急就泻肚怎么办?

名医张声生

主任医师、医学博士，首都医科大学附属北京中医医院消化科主任，研究生导师。曾赴加拿大、瑞士、德国、法国等国交流、考察。现为国家中医药管理局中医消化重点学科带头人，国家中医药管理局脾胃病重点专科建设单位带头人，北京市中西医结合消化重点专科带头人，国家新药评审委员，国家自然基金评审委员，卫生部奖励评审专家，中华中医药学会科学技术奖励评审委员等。承担国家"十一五"支撑课题两项、北京市级课题两项。擅长于溃疡性结肠炎、肠易激综合征、消化不良、慢性萎缩性胃炎及胃癌前病变、胃食管反流病、非传染性肝硬化腹水、消化性溃疡、慢性腹泻及中医胃痛、胃胀、泄泻、便秘、反酸等疾病的治疗。

一、什么是腹泻的"报警状态"?

腹泻在生活中常见，各种各样的情况都可以发生：肿瘤时会发生腹泻，溃疡性结肠炎也会有腹泻，肠道息肉局部有炎症时也会腹泻，还有的病人因为长期腹泻怀疑自己得了肿瘤，结果一查居然是肝炎。

但绝大部分的腹泻情况都是良好的，功能性的，它的发生率正在增加，主要和社会的发展，饮食结构变化，心理压力增加有关。但是很多腹泻的性质自己是不能判断的，尽管癌症发病的还是很少的，但是赶上了就是100%，所以如果有下面的"报警症状"要特别注意:

1.腹泻原来很轻，近来越来越重;

2.体重最近一直减轻，降得厉害，身边的人会说你脸色苍白，不好看;

3.去医院检查时发现有贫血，再检查大便还发现有"潜血"。

如果出现上述三种症状就要仔细检查了。

二、经常腹泻的人，如果去医院检查，该从什么查起?

因为腹泻到医院时，医生会问你"除了腹泻还有什么其他症状"？会问"腹泻是怎么个泻法？是水泻还是脓血样的？"如果是脓血样的话，可能要考虑的一个是结肠炎、一个是痢疾。

痢疾包括细菌性痢疾和阿米巴痢疾。阿米巴痢疾在城市来说是比较少的，细菌性痢疾还是挺多的。天气变热后，吃的不干净了，突然出现肚子疼，拉脓血便甚至发烧，这种时候就可能是细菌性痢疾。

医生会让你做大便的常规检查、做"便培养"，如果发现大便里有"痢疾杆菌"那就可以确定是痢疾了。

对于慢性腹泻首先会让你查一个生化指标，就是我们常说的验血，看病人的肝功能有没有问题。因为肝炎、胰腺炎都可以导致腹泻，从生化指标的异常上可以发现根本原因。

还需要查个"B超"。"B超"主要是排除肝、胆存在的问题。

最后需要的话可以做一个肠镜。可能会发现肠道里面有很多连在一块儿的溃疡，或者虽然没有溃疡，但肠道里面的黏膜很粗糙，一碰就出血，通过做病理检查可以排除肿瘤，确诊溃疡结肠炎。

溃疡性结肠炎并不是感染了某个细菌，而是跟免疫相关的多因素的疾病。如果肠镜发现了息肉、溃疡等其他问题，就不能诊断为我们所说的"功能性疾病"了。

另外，有时候还需要根据症状测量甲状腺激素，看看有没有甲亢的存在，因为甲亢也可以导致腹泻。

一般来说，"功能性"的病比较轻，比如一急就泻的"肠道功能紊乱"、"心脏神经官能症"等等，检查的话并不能发现肠道、心脏的结构有什么问题，而只是功能失调紊乱，一般都和心理因素有关，比较适合中医和西医内科治疗，从整体解决。

第23节：一着急就泻肚怎么办？(2)

如果医生说有了"器质性的改变"，那就是通过B超、X光能发现实在的东西了，比如长了个瘤子，或者心脏二间瓣变形，或者肠道里有溃疡了之类的，都属于"器质性病变"。西医外科比较擅长处理这个，能切掉的切掉，能修补的修补。

三、肝脏、胆囊、胰腺、甲状腺引起的腹泻有何不同?

与肝胆病有关的腹泻，在腹泻之外往往还伴有吃油腻之后加重，或者同时没有食欲，厌油，看到油性的东西恶心，尤其是有肝炎病史的人。如果是吃油腻就腹泻，可能和胆囊有关，胆囊被摘除的人也容易出现这个问题。

如果是胰腺炎引起的腹泻，往往有暴饮暴食的历史，但是暴饮暴食不是绝对的概念，有的人只吃了两根油条或者只喝了一点酒就犯病了，腹痛、腹泻、呕吐，这种情况应该考虑是不是胰腺炎，尤其是青壮年人。

如果本身就是肥胖的人，平时血里的甘油三脂就高，又是吃油腻之后突然出现了腹痛、恶心、呕吐的，可以发低烧，也可以不发烧，一定要想到会不会是胰腺炎？胰腺炎分为轻度、重度，重度的死亡率比较高。

重症胰腺炎表现的症状比较重，但不能完全从腹痛的严重与否来判断是不是，有的不痛也是重症胰腺炎。青壮年，肥胖的，又吃过油腻的人，心里要有胰腺炎这根弦，腹痛不能忍忍就算了。

有人可能想不到，甲亢也会引起腹泻，这种腹泻一般会伴有甲亢本身的表现。甲亢是一个高消耗性疾病，可以表现出健忘、烦躁、出汗、心慌、腹泻、吃的多、消瘦等等。

甘油三脂本来就高的人如果在饱餐了一顿油腻之后突然肚子疼，而且还发烧，一定要想到会不会是胰腺炎？这是医生的经验之谈了。因为这种人的胰腺始终在为处理油脂"忙碌"，新吃进去的一顿油腻终

于使胰腺"超负荷"了。要知道，即便在现在，"坏死型"胰腺炎的死亡率也是很高的，延误的话会出人命。

四、溃疡性结肠炎会癌变么?

10年以上溃疡性结肠炎病史的病人要特别警惕。

溃疡性结肠炎以前在我们国家是比较少见的，一般在欧洲常见，这几年发病率明显上升，可能跟环境、饮食改变都有关系。发病的确切原因是不太清楚的，但是有一点可以肯定，跟免疫有关。因为这个原因，溃疡性结肠炎是个难治性疾病，所以我们国家在"十一五"计划中把它列为"重大疾病"。大部分溃疡结肠炎的病人都会复发，很多病友们都知道，一直吃药，至少要服药一年半，而且一停药就犯。

第24节：一着急就泻肚怎么办？(3)

需要提醒的是，溃疡性结肠炎要定期做检查。有的病人长期反复发作，黏膜不断地受伤，肠道就要变狭窄了。还有的病人长期发作以后，出现了肠道的肿瘤。一般来说，患溃疡结肠炎10年以上的人，癌症的可能性是增大的。

溃疡反复发作也可以形成息肉，息肉跟大肠癌也有很大的关系，如果做肠镜发现了息肉，我们建议是要切除的，可以明显地减少大肠癌的发生。目前息肉切除完全可以通过肠镜完成，很简单。

五、体检时被诊断是"结肠炎"，需要治疗吗?

首先解释一下什么是"结肠炎"。我们给病人做肠镜之前是要洗肠的，要帮助肠子把里面的粪便排干净。这些洗肠用的药物会对肠道有刺激作用，做肠镜时，医生都会看到肠道的黏膜充血、水肿，有时候医生可能给你下一个诊断："结肠炎"。事实上如果没有其他问题，这种"结肠炎"其实没有多大意义，更多的是给你提供一个功能性的疾病的参考，如果他以前就有一着急就泻肚的现象，可能就是我们经常所说的"肠道易激综合征"了，是典型的功能性腹泻。

这样的病人会经常表现为腹泻、腹痛，而且往往是便前腹痛，便后减轻或者缓解。情绪一紧张或者饮食稍微不注意马上发作，比如吃点凉的、喝点牛奶，车在外边等着你却非上厕所不可，和同事一聚会先得去找厕所。如果做B超也没发现什么事，这种情况下可以给他下一个更确切的诊断，，应该是"肠道易激综合征"。

患这种病的很多都是白领、领导、压力比较重的一群人。我们流行病学的调查研究表明，白领要多于蓝领，知识分子要多于工人、农民，思想相对复杂一点的人也是高发人群，主要是年轻人，老年人倒是还少见。

这种病过去也叫"结肠过敏"或者"过敏性结肠炎"、"神经性结肠炎"、"肠道神经功能紊乱"。很多人为此住院检查，哪都没事，但是病

人的难受是实实在在的，严重的可以泻到脱水、酸中毒的程度。

我在门诊碰到一个病人，泻得很厉害，已经没法工作了，自己天天想的就是这个问题，吃饭、聚会都不敢去，要去第一件事就问"厕所在哪"，他为此非常郁闷、烦躁，这样就发展成了"肠道易激综合征"，伴有焦虑抑郁状态了。

心理压力非常大，对腹泻问题反过来又有加重的作用，这种情况除了治腹泻本身，还要加一点抗焦虑、抗抑郁的药，无论是中药还是西药都可以。

第25节：一着急就泻肚怎么办？(4)

六、怎样从大便中初步了解自己的病情?

大便检查时常说的"脓血便"的脓像鼻涕一样，血也不是鲜血，如果是鲜血的话，痔疮的可能就大了。脓血便的血一般是暗红色的，溃疡性结肠炎时会出现。

癌症的便血和痔疮便血也有区别，没有医学知识的普通人很难自己区别，肿瘤长的位置不一样，出血的情况也不一样，如果就长在肛门口，可能便鲜血，和痔疮差不多，但一检查发现是直肠癌。如果肿瘤的位置比较高，大便里一般看不到鲜血，去医院做大便常规时才可以被发现。

而且肿瘤早期出血量很少，比如出血5毫升，肉眼是看不见的，肉眼要是能看见时，出血量就比较大了。

七、"黄连素"现在还能用么?

如果不是细菌感染性的腹泻是不需要吃消炎药的！因为没有炎可消呀！吃了消炎药不但没好处，还有坏处，一方面造成耐药，以后再真正感染细菌时，用抗生素就不管用了，另外还会破坏肠道的正常运行。

比如说今天你出差，从北京到上海去，其实没有吃什么变质的东西却发生了腹泻，实际上是水土不服，最好是饿一饿，让胃肠休息一下，如果吃点"黄连素"问题倒不太大。从现在看，"黄连素"有很好的肠道黏膜保护作用，它本身的消炎作用倒是很弱，并不是消炎药。

八、慢性腹泻的人可以用生物菌类药物么?

慢性腹泻的人倒是应该吃点微生态的药物，就是生物菌。因为正常的肠道里有大量的细菌，有一部分是有益菌，有一部分是没有好处的菌，正常情况下相安无事，如果你老吃消炎药，或者其他原因造成的慢性腹泻可能会破坏这种平衡。

研究表明，大概70%左右的慢性腹泻都存在着肠道菌群的失调，这时候吃点"微生态"类药物，比如乳酸杆菌、"整肠生"之类的可以使肠道菌群恢复平衡，服用微生态类药物一般两三天后就能止住泻了。

还可以服用肠黏膜保护剂。西药中"斯密达"，中药的很多汤药、成药都有肠道黏膜保护作用，如果属于"湿热"的腹泻可用"肠胃康"和"葛根芩连丸"。可以保护腹泻伤到的肠黏膜。

同时饮食要以清淡为主，喝点米汤、吃点面片之类好消化的，这时候不要暴饮暴食。

如果情绪比较焦虑、抑郁，又是长期的腹泻，医生可能会诊断为"慢性腹泻伴有抑郁状态"，可以加一点抗抑郁药物，也可以用中药调理。

第26节：一着急就泻肚怎么办？(5)

九、治泻肚的中成药怎么吃

中医治疗这种功能性腹泻、腹痛一般要"舒肝"，因为"肝主舒泄"，认为很多情绪紧张的病人都是"肝郁不舒"，从肝影响到了脾，注意，这个肝和脾都不是西医的肝和脾，中医的脏腑其实是一组功能的组合，在这里包括了消化系统，

所以，医生和病人的沟通很重要，要帮病人把情绪调整好，把不顺心的事情往好的一方面想，每天快快乐乐的，第二个才是药物治疗。

除了"逍遥丸"来舒肝，药店里还有"参苓白术散"、"四君子丸"，都是健脾的，对慢性的功能性的腹泻都有效。

如果平时吃凉的就泻，吃点温的肚子就舒服，一般都属于寒性体质，可以吃点"附子理中丸"。湿气比较重的人一般舌苔比较厚腻，大便总觉得不痛快，好像擦屁股都擦不干净，这就是中医讲的"湿热"，往往是体质比较胖，爱吃肥肉的人，可以用"葛根芩连丸"。

十、有没有吃了不产生依赖的通便药?

习惯性便秘靠药物通便只是权宜之计，现在总的来说，西药比较好的还是"溶积性泻药"，我们常说的"乳果糖"、"聚乙二醇"都是这类，这种溶积性泻药一般不会有依赖性，它是使大便的体积增加而促进排便的。

刺激性泻药是会产生依赖性的，藩泻叶、大黄都属于刺激性泻药。如果长期吃某一种刺激性泻药会造成大肠发黑，这种状况跟癌有一定的关系，尽管还不能确认，但不适合单一地长时间地用药，必要时要和其他药物配伍。

很多人关心习惯性便秘的治疗有什么绝招。第一个是饮食要改变，一定要多吃粗粮、粗纤维的食物，有利于促进肠道的运动；第二，要多喝水，大便没有水是排不出来；第三是要运动，有的人说每

周去做一次健身，这不是我们所说的运动，这种"突击运动"不管用。正确的方法是每天都要走一走，活动活动。因为长期坐的话，盆腔、肠道都处于瘀血状态，经常活动对排便有好处；第四点也是很重要的，平时要养成排便定时的习惯，每天定时排便，不能因为时间紧随意改变，久之就会形成习惯性便秘。

敷脐疗法

补骨脂、附子、肉豆蔻、五味子药材混合，研成细末，用醋调成糊状，敷于脐孔，用纱布覆盖，透气胶布固定，一般保留6～12小时，连用7日为一疗程，可重复2～3个疗程。特别适于寒湿明显的腹痛、腹泻。

皮肤敏感者可缩短时间，皮肤耐受性好的人可适当延长，但最好不超过24小时。急性病变、体内有湿热、肚脐有炎症或皮肤严重过敏的人不宜使用这种方法治疗。另外空腹或餐后也不宜马上实施中药敷脐。

第27节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(1)

慢性咳嗽不是肺的事儿?

名医张纾难

中日友好医院中医呼吸科教授、主任医师、医学博士；世界中医药学会呼吸病分会常务理事兼秘书长，中华中医药学会急诊分会常务委员兼副秘书长，中国医师协会养生专业委员会常务委员。

一、常常被人误解的肺外症状

大家更关注的是咳嗽，特别是久不治愈的咳嗽会不会是肺癌的表现？首先，从概率的角度来讲，慢性咳嗽作为肺癌的征兆或者表现，几率相对于其他的慢性疾病还是低的，应该不到百分之一。但是也必须重视它，因为毕竟是肺癌，一旦漏诊，后果是相当严重的。所以需要提醒注意的是常常被人误会的肺癌的"肺外症状"。

肺癌最常见的症状之一确实是咳嗽，一般会在比较早就出现，还包括咳血和痰中带血。如果肿瘤在肺脏局部压迫喉返神经，会引起声音的嘶哑，说不出话，声音很不清楚，很多人一开始就按嗓子病来处理，吃"金嗓子喉宝"之类的治慢性咽炎、喉炎的药，总不见好，最后发现是肺癌。

还有一些更容易被人忽略的是"肺外症状"，很多肺癌早期的表现似乎与肺脏毫无关系。比如说，可能是出现了色素沉着，身上某些部位的斑点突然增加，还有人会出现莫名其妙的皮肤瘙痒，当然还可能伴有乏力、贫血等，这些似乎和肺脏没有关系，但实际上却是肺癌的"肺外症状"。有一句诗叫"春江水暖鸭先知"，肺癌也一样，有的时候是不是得了肺癌，是血液先表现出来的。现在查一些血液中肿瘤标记物来发现癌症就是这个道理。

因为肿瘤的癌细胞本身分泌了一些激素、抗原、酶和一些代谢产物，它们的浓度在短期内迅速地增高，使得远离肺部的其他部位发生异常，这种症状最容易被大家所忽略，甚至包括被某些医生忽略。

前不久，有一个30岁的女性，就是因为很严重的后背皮肤瘙痒，在一家医院医生按皮肤科问题进行治疗，治疗了半年之久，吃了很多中药和西药，换了很多医生，后来发现是肺癌，但已经晚了。

我还碰到过味觉突然丧失的病例，原来吃啥啥香，突然感觉吃什么都不香了，也是肺癌的"肺外症状"。还有内分泌紊乱、骨与关节病变、肌无力等，都可能是肺癌的肺外表现。

二、能从片子上发现的肺癌是不是晚期?

肿瘤的中晚期判断有一个规范标准，总体来说，即使在影像学检查下看到了肿块，但只要是原位的，没有其他的转移，应该不能说是晚期。晚期一般是指局部有淋巴转移，甚至通过血液转移到其他的脏器时。

第28节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(2)

从统计学的角度，如果出现了症状，包括我们说的咳嗽和肺外症状，通过拍片子之类的检查发现了肿物的，从概率上讲大约一半已经是晚期了。

所以，现在要求45岁以后的中年人，每年至少有一次健康体检，其中包括X片。对于高发人群来讲，至少半年一次拍片检查。

三、肺癌的高危人群究竟指哪些人?

第一，有家族史。父亲或母亲，爷爷、奶奶有患肺癌的记录。第二就是抽烟，抽烟的指数大于400，就是抽烟的年代数和每天抽烟的枝数相乘，比如每天抽20枝，抽了20年，指数就是400了，指数大于400就是非常重要的肺癌的高危因素。

四、咳嗽声音改变意味着什么?

咳嗽的声音大小和引起咳嗽的病灶的位置有关。抽烟的人经常会有咳嗽，习惯了，一般不去看病，但是一定要注意的是：如果咳嗽的声音、性质突然改变了，变成明显地大声咳嗽，好像是铁管里面发出的金属声，这样的一定要高度警惕，很可能是肺里出了问题。

另外，有的长期咳嗽的人可能突然痰里带血了，但去医院查，比如胸透、拍片之类的未必发现什么，那样的话，最好认真观察几天，每次都把带血的痰留下来，送到医院检查。可能一次检查的阳性率不高，但要持续检查，一旦发现痰里有癌细胞的话，和病理学的"金标准"一样可信。

五、哪种肺癌恶性程度更高?

一般来说，肺癌分小细胞癌和非小细胞癌，非小细胞癌又包括腺癌、鳞状细胞癌和大细胞癌。这几个病理类型的不同，也决定着病情的进展和速度是不一样的。

一般来讲，如果是鳞状细胞癌，发展的速度相对就会慢一些，而小细胞肺癌的发展转移都很快。吸烟的人得鳞癌的多一点。

评价肺癌的治疗反应如何，现在用五年生存率来衡量。这是一套科学的方法。内容涉及客观疗效评定（病灶的缓解程度）、主观疗效评定（患者的生活质量）、治疗毒性反应评定以及中位生存期和生存率的评定。从这四个方面综合分析，才能获得治疗的真实情况，目的是谋得较高的五年生存率。现在肺癌的五年生存率已经大大提高了，靠的是"早发现、早诊断、早治疗"。

癌症的恶性程度与细胞的分化程度有关。一般来说，细胞的分化程度越低，其恶性程度就越高。做病理分析的时候，一方面要告诉你癌症属于哪种病理类型，同时还有细胞的分化程度。分化程度高，简单地来说就是突变、恶变的细胞与正常的细胞比较接近，恶性的程度会相对低一些，对人们的健康损害相对小一些。

第29节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(3)

在2000年至2005年的五年间，中国肺癌的发病人数中男性增加了26.9%，但女性却增加了41.6%，肺癌已居女性恶性肿瘤死亡原因之首了。

怀疑肺癌适合做哪种检查?

拍胸片比较方便，但是从准确程度来讲不如CT。发现了病变之后，如果需要对病灶的具体位置、形状以及肿瘤和肺周边组织的关系进一步了解，做出立体的判断并评估的话，CT更准确。

六、慢性咳嗽不是肺的事儿

从学术角度讲，三周之内痊愈的咳嗽属于急性咳嗽，三至八周就是亚急性咳嗽，持续咳嗽八周以上就是慢性咳嗽。

慢性咳嗽的患者一般有两个非常明显的误区：第一个就是认为一旦出现咳嗽就首先认为是肺的问题，这是一个常规性的误区，是可以理解的；还有一个误区就是一旦出现咳嗽了，一定要去"消炎"。其实，现在导致咳嗽的原因也越来越复杂，与气候变化、大气污染、抗生素的泛用和滥用有关，原因越来越复杂。

很多人是因为感冒之后唯独留下咳嗽不好，这种情况在临床上能占到30%左右，具体机理目前不是很清楚，有一个观点认为与感冒后引起的气道反应性增高有关。还有一种常见的情况就是胃食道反流，这个情况在临床上尤其多见。我们做过统计，因为慢性咳嗽最后发现是胃的问题，而不是肺的问题，这个大概有50%左右。

如果是因为胃的原因引起的咳嗽，一般还伴有口臭、反酸的现象。如果有这个现象，可以做一个食道24小时PH监测，如果确诊是胃食道反流引起的咳嗽，解决胃动力是关键问题，可以用吗丁啉、制酸药和质子泵抑制剂（如洛赛克）之类治胃的药，咳嗽会迎刃而解。

七、为什么遇到冷空气，闻到油烟就咳?

这实际上是"因喘而咳"。近年来发病率很高的一种疾病叫"咳嗽变异性哮喘"，也是很难治愈的咳嗽，最后发现这个病的本质是哮喘，但表现出咳嗽，而且咳嗽大多数是唯一的症状，是慢性、持续性的咳嗽，两个月以上不好，使用各种中西医的止咳药不见好。

它有一个特点，就是遇到冷空气、嗓子一凉、油烟一呛或者一运动就咳嗽。病人常有过敏史，如皮肤湿疹、过敏性鼻炎等。症状说来就来了，多是夜间咳嗽影响睡眠，非常痛苦。如果怀疑是哮喘的问题，可以做支气管激发试验和舒张试验。

试验非常简单，给患者吸入组织胺或乙酰甲胆碱，然后测肺功能，这是一种无创伤、无痛苦的检查，很简单就可以做出判断。

第30节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(4)

如果这个病不及时正确治疗，大概有一半左右的病人，慢性咳嗽到3～4年的时候，就发展成典型的哮喘，那个时候治疗将会更加困难，患者也更加痛苦。

如果确诊了是这种类型的哮喘，西药可以用β受体激动剂（舒喘宁、喘特宁等）、茶碱类、胆碱能受体拮抗剂（爱高乐）和糖皮质激素类（倍他米松等），达到消除气道炎症，扩张支气管平滑肌肉的目的。这些药有气雾剂，也有口服的。

需要强调的是，一是一定要在医生指导下使用；二是虽然一般用药1～2周就可以控制，但要长期坚持正规治疗，而不是症状减轻了擅自就停。

在中医里，这种咳嗽叫"风咳"。中日友好医院中医呼吸科首席专家晁恩祥教授有一个他用了40多年的临床经验方，最近开发成了国家新药"苏黄止咳胶囊"，就专门针对"风咳"，是国内第一个专门针对"咳嗽性哮喘"的中成药。

"通宣理肺丸"和"感冒清热冲剂"的适应症非常相似，都是治因着凉引起的感冒初起，都属于解表药，适合喝热粥之后吃，趁势出身透汗，把表邪透出去，这就能减轻之后引起的咳嗽了。

八、为什么晚上一躺下就开始咳嗽?

这很可能是"因鼻而咳"，原因是鼻后滴漏，问题不在肺而在鼻子里。

这个比例在慢性咳嗽中占得更大。它的特点是，白天咳嗽，晚上不咳，但躺着仰卧的时候会咳，病人总觉得鼻子后面有东西往嘴里流，说话的时候鼻音也很重，其实是慢性鼻炎造成的，这类病人治鼻炎就可以了。

除了几种肺外原因引起的咳嗽，有的药物也可以致咳。很多治高血压的药有引起咳嗽的副作用。常见的是ACEI类（如依那普利、硫甲

丙脯酸等）。快的话，服药24小时后就出现了咳嗽，慢的可能是一周以后。出现这种情况时最好不要擅自停药，可以找专科医生换药或调整剂量，停药后咳嗽症状自然就会消失。

心理问题也可引起咳嗽，特别容易出现在工作压力大、心里素质不太好的人身上。我们临床经常会碰到，一会儿怀疑自己是癌症，一会怀疑自己是"咳嗽变异性哮喘"，其实是心病。这种人的性格特点是抑郁、悲观、紧张，这种咳嗽的特点是不影响睡觉，可以被讲话打断。

九、怎样正确使用抗生素治咳嗽?

现在的感冒发烧中，病毒感染多一些，但病毒感染之后也可能会合并细菌感染，这种情况就应该及时地使用抗生素，但时间的掌握很重要。

第31节：慢性咳嗽不是肺的事儿？(5)

一般来讲，细菌感染用抗生素3～7天的时间就可以起效了。如果一周以后，症状没有明显地缓解，就要考虑抗生素选择是不是适当、合适？用药的药量是不是足够？是不是应该去联合用药？

要强调是，对于老年人的肺部感染，有明显的细菌感染的征兆，比如说化验血时发现白细胞增加，有明显的发烧等炎症指标时，使用抗生素时一定要足量！而且时间要足够长！用到烧退了，血像恢复正常，痰色也变浅变淡了，还要继续使用一周或者三天，这是老人特殊的情况，以免治疗不彻底引起其他的并发症。

许多抗生素可供临床口服使用。主要有三类：头孢菌素（先锋霉素等），氟喹诺酮类（环丙沙星等）和大环内酯类（罗红霉素等）。一般情况选择其中的一种就可以了。

对于剧烈的咳嗽要考虑用镇咳药，因为剧烈的咳嗽可以给患者带来很大的痛苦，甚至导致并发症。以前一般用的镇咳药如"可待因"，会产生依赖，近年有一种非麻醉性的镇咳药叫"右美沙芬"，它既能镇咳又没有依赖的副作用，临床更为常用。

孩子不会咳痰，他们是不能轻易使用止咳药的！因为咳嗽是一种自我保护，能把痰排出去，用了镇咳药会影响痰的排出。可以给孩子喝一点鲜竹沥水1，家长帮他拍拍背，帮助把痰排出。

治咳药的选择原则，第一是要根据你咳嗽的原因，第二个是根据你这个人的体质、年龄情况、生活环境等等。

慢性咳嗽的食疗

春天干燥，可以用乌梅、橄榄、萝卜一起煮水，乌梅选上若干个，用橄榄果和白萝卜一起煮水代茶饮。

1.鲜竹沥水：鲜竹沥是竹子经加工后提取的汁液。它是一种无毒副作用，集药、食两用的天然饮品。

第32节：哪些病可以求己不求医？(1)

第三章 状态的维护

哪些病可以求己不求医?

中里巴人

一位非学医出身之人，最近推出自己的养生疗疾宝典《求医不如求己》，此书号称"改变中国人健康生态的第一方案"。作者借习练八卦掌时对中医经络的敏锐体会，将人体形容为"自己带到人间的天然药库"，能够对这个药库充分发掘就能达到不求医的境界。

一、刮痧应遵循身体之意

中国传统的刮痧方法非常简单，但效果迅捷，很多不舒服，一出痧，症状就减轻很多，按摩虽然也可以治疗，但没有刮痧这么方便。

刮痧其实很简单，就是把刮痧板拿在手里，拿到1/3的长度，取45度的角度顺着经络刮。外面很多健身中心，他们不是按照经络刮，在刮的同时是往两边分散着刮，这种刮法我认为不是很好，刮痧要顺着经络通道往下走，这样体内的毒素才能及时排出去，如果往两边分散，等于气血无形中就散了，可能可以把后面的热气散一散，但是不能真正达到排毒的效果。

刮痧是否一定要很疼，或者一定要到痧被刮出来？我给一个标准，比如身体发痒，好像洗澡的时候，这里痒了，需要搓一搓，挠一挠，身体的痒就是告诉你，这个地方气血过去了，但是有瘀血在那阻滞，就需要刮。

刮的过程当中，可能刮这个地方突然不痒了，旁边那个地方又痒了，那就一定要刮旁边这个痒的地方，一定要遵循身体之意，这样的刮痧效果非常快，而且一刮起来心里也不会有任何抵触，因为刮痧像挠痒痒一样，很舒服。

另外一个就是我没有痒痒，但是有瘀血长期堆积，这种情况也可以刮，刮的时候可以把手接触在皮肤上面，立着板刮。手如果离开的

话，用板直接刮皮肤，会觉得生痛，手贴在那刮等于用手背给它又按摩了一下，同时给它按摩的效果。

需要注意的是，如果很痛又不出痧，就不要始终刮这个地方，一是气血没有过去。刮痧需要里面的气血来配合的。这个痧不是你刮出来的，而是里面的气血顶出来的，即使把皮刮破了，里面没有气血呼应也是无效的。

有的人经常胸闷，夜里睡觉会闷醒，要开窗户，可能是早期心血管的征兆，拿着刮痧板从胸口中间，轻轻刮一刮，这样前胸会舒服。

有的人同时还感觉到后背痛，后背有几个穴位，"厥阴"穴、"心俞"穴、"膏荒"穴都很管用。心血管那个地方有问题，堆积瘀血了，一定要及时刮出来。前胸后背都觉得畅通了，夜里堵闷的感觉也会消失。

为预防起见提前刮也可以，出痧很顺畅的话可以提前刮，但堵闷的时候也是刮的好时机。因为堵的时候就是里面的心血瘀阻，要出来的时候，有两句话大家可以记一下，叫"抒其所愈发，勿强开其所闭"，强制刮的话会很不舒服，效果也很差。

名医张锡纯写过一本《医学衷中参西录》，张是正经的中医，但他很开明，不排斥西医，第一次在中医著作中"参考"西医。他治疗这种表症很重的感冒，就用到了见效快的西药"阿斯匹林"，帮他实现治疗感冒时的因势利导。

二、按摩穴位从很疼到不痛，是穴位不敏感了？还是病好了？

由痛按摩到不痛说明效果是很好的。中医讲，"不通则痛"，反过来，痛的时候肯定有所不通，但如果完全不通也就不痛，完全不痛就没有传导了。体质比较虚弱的人就是这样，比如说皮肤很松软，刮哪里都不痛，但是确实又有病，这样的人怎么办?

第33节：哪些病可以求己不求医？(2)

可以先不按摩这条虚弱的经络，先拔罐，有的人连罐也拔不住，因为里面没有气血。第一天拔可能连印儿都没有，拔几天以后，可能有粉红色的印儿出来，然后逐渐深了，因为气血跟过去了，拔了罐以后再按摩，感觉就比较明显了。

还有的人，按摩的时候很痛，明显地感觉疼的这块比别处要硬，那就一定要把硬的这块揉开，揉到变得松软、有弹性了，等于说把这块穴位揉通了。

如果这个穴位通了，就不要老按这个穴位了。

三、什么样的人适合敲"带脉"?

人体经络12条，再加上七经八脉就更多了，掌握起来好像无从下手，其实应该抓住一些非常主要的大穴、要穴。

告诉大家一个减肥、美容的方法，叫敲"带脉"，这个方法不是我的原创，也是网友给我提供过来的，但是大家经过反复的实践感觉效果非常明显，尤其对于减肥的效果非常明显。

也有网友敲完以后说效果不像我说的那么好，这可能有一个敲的位置正确与否的问题，还跟敲的方法和力度也有关。

"带脉"本身就在腰附近，胖人的肚子上有个游泳圈一样的赘肉，就在那里，坐在那里也可以敲。敲的时候不要光敲赘肉的部分，可以结合穴位去找。"带脉"附近有很多大穴，有一个叫"章门"穴，在带脉的上面一点，这个穴在武功里是一个致命的要穴。

人体里最贵重的材料就是五脏，"章门"穴就是五脏出入之门户，所以能统领五脏之气，这个穴位又是脾经的募穴，肝脾不调的问题，敲"带脉"、敲"章门"就可以解决，等于把五脏激活了。

在"章门"后面二寸的地方有一个"京门"，京门是胆经的一个要穴，又是肾经的"募穴"，"募"是招募的"募"，就是聚集的意思，肾气在

这块聚集，肾气深处着腰，所以腰痛，排尿不畅，敲"京门"都有帮助。

为什么叫"京门"，"京"是京都的"京"，"门"是门户的"门"，古代就把京都当做一个发源地，所以你要敲"京门"就等于敲到了肾经的发源地。

所以，敲"带脉"，等于把"带脉"、"章门"、"京门"都敲到了，这个效果当然很好了，不但有减肥的效果，很多人敲完了发现，脸上的痘痘下去了，还有人乳腺增生也好转了，因为乳腺的位置就在胆经。

敲"带脉"，不仅可以调节胆经还可以调节肝经，整个五脏六腑都给治疗了。所以我们找穴位一定要找大穴。学一个等于学十个。

第34节：哪些病可以求己不求医？(3)

只要坐在那儿，闲的时候就敲，躺在床上觉得敲着舒服就多敲，不舒服就少敲。有的人说敲完"带脉"没什么反应，身体还是很胖，那可能就是另一种情况了，敲"带脉"更适合肝郁的人，有的人只是纯"脾虚"，这样的人光敲"带脉"还不行，一定要多做推腹。

因为脾管肠胃的运化，吃完饭以后，肚子胀就是"脾虚"造成的，脾本身虚了，可以人为地帮助它一点力量，就用推腹的方法。

推腹可以随意地推，就是推肚子，可以用手指肚推，可以直上直下推，还可以用掌根推，用拳头推，轻轻地敲打。有的人就会打嗝、会放屁，然后就舒服了。这种去医院查可能查不出什么问题，但如果这种气长期地存在排不出去，就会造成气滞血瘀，就会产生深的东西了，这就成大事了。

所以我们经常推腹可以解决很多慢性病的问题，因为12条经络都通过腹部，推腹的过程就把12条静脉都锻炼了，是很简单、很有效的方法。

有人说推腹的时候，有的地方发现一个硬结，或者有个水囊似的东西，老推它老不下去。这个时候一定要看看，硬结是压在腹部的哪条经脉上？你顺着这条经络在腿上去寻找，在腿上也会找到相应的痛点，把腿上的痛点揉开，肚子上的结也就散了。

很多人性子急，揉两天就想见效，不行的话，有的时候需要推两个月，甚至推半年才能真正消除，因为你积累的东西也许是5年、7年积累的。

四、为什么胆经在保健过程中最多用到？

大家都知道，肝主怒，肝火太旺了就容易发怒。从肝上找穴位，哪个堪称为"消气穴"呢？就是"太冲"穴。"太冲"穴在脚上的大脚趾和二脚趾的之间的缝隙处，但这个穴有很多朋友不会按摩，正确的方法是，一定要捏骨寻经地去揉，指甲要剪平，要掐进去，指甲很长就会

掐破了，掐进去之后你会觉得深层有问题，真正有气的人，会感觉很痛的。

整天郁闷不舒，心里很不愉快，或者和人生完气，一定要揉"太冲"穴，"太冲"穴揉完了，会感觉心里豁然开朗。

这个"太冲"穴可以多说两句，它除了可以消气，还有其他很多的功能，比如说发烧了。烧从哪儿发起的？一般也都是肝火引起的，揉"太冲"穴等于从里面就把火泻掉了。

还有的人一生气手脚就拘挛了，抽了。这种时候，你敲"人中"穴是不管用的，不因为他抽不是督脉和任脉阴阳不调造成的，而是由于肝火过旺，肝风内动引起的，这时候一掐"太冲"穴马上就能缓解。

第35节：哪些病可以求己不求医？(4)

还有很多小孩儿多动症，也可以从"太冲"穴找到源头。

中医经典《黄帝内经》强调身心同治，说"肝主谋虑，胆主决断"，现在的人谁没有谋虑？每天都为工作、为生意、为生存谋虑，但是很少去决断，因为很多东西只能谋虑，不能决断，我决断不了，这份工作我不喜欢，但是我还得干，因为我指着这份工作养家糊口，这就是你的"谋虑"和"决断"相抵触。这样就会造成肝胆之间不调和，肝胆不调，百病丛生呀。

刚才说"消气"穴，是消肝经之气。调胆经呢？一个是可以敲"带脉"，另外一方面可以敲胆经。

很多朋友敲胆经把腿上的赘肉敲下去了。很多人说我腿上的赘肉很快下去了，但是肚子上的没下去。我说敲大腿这块只是胆经的一部分，它的很大一部分是在腹部，所以一定要敲"带脉"，你才可以把整个经络敲通了，光敲局部只能解决局部的问题。

另外一方面，敲胆经的时候再敲敲"三焦"经，因为"三焦"经和"胆经"都是少阳经，其实是一条经，在腿上就叫"胆经"，在胳膊上就叫"三焦"经。

告诉大家一个非常重要的穴位，就是"阳陵泉"，这是胆经的一个重要穴位，这个穴位一定要多刺激，很多人光揉，这个穴位很不好揉，要拨动，像拨动琴弦一样，一拨动会感觉里面有很多小经，会有电麻感，直接窜到脚底去，只有这种效果才最佳，如果你经常能拨动这个，胆经的郁结之气会被散出来。

药店里的逍遥丸叫"加味逍遥丸"，是在原来药方的基础上加了有清热作用的丹皮和栀子，因为气郁时间久了会化热，所谓"着急上火"，"着急"和"上火"一般都是连着的。

五、心理压力特别大的时候按哪个穴管用？

多揉"劳宫"穴。有人说找不到"劳宫"穴，揉手心就可以，手心就是"劳宫"穴。所谓"劳宫"穴就是劳累了以后去宫殿休息，所以经常揉"劳宫"穴可以享受帝王的生活，是一个非常好的穴位。

比如说要去应试，很紧张，就揉一揉"劳宫"穴，心里就很平和了。

六、胃不和则起不安

有句话叫"胃不和则起不安"，肚子不舒服你不可能睡得踏实，所以说睡觉之前多做推腹，推到心胸宽广，肚子柔软了，就比较容易安睡了。

情绪不安的人想事就比较多，劳心多，可以揉"神门"穴，在手腕上，很好找，这个穴相对来讲比较深，其实耳穴上也有个"神门"，可以用牙签刺激那里，点点耳穴上的"神门"。

第36节：哪些病可以求己不求医？(5)

有的人觉得肩膀老酸，脖子不知道怎么放，睡不好觉。睡觉之前可以找人把肩膀按摩松弛了，还可以经常揉心经、小肠经的穴位，使肩膀松弛下来，一方面也可以在肩膀刮痧，刮痧以后肩膀不难受了，睡觉也会很舒畅。

还有一种人，夜里老起夜，这就需要增强肾的功能，如果属于偏虚寒性体质可以吃"桂附地黄丸"；如果就是口渴，夜里老要喝水，吃"六味地黄丸"就可以了。

还有的人尿频，每次都没有多少，可以吃"五子衍宗丸"，这个治疗尿频、尿多，而且还有补肾的作用，而且药效非常平和，对于前列腺病人效果也明显。

肾阳是人体的火力，肾阳虚的人自然火力不足，比如老年人，肾阳会逐渐变虚，所以他们特怕冷，冬天蹲在墙根儿晒太阳的都是老人。火力不足了也就不能把水液蒸发掉，小便就多。年轻人可以睡一夜不醒，不是因为他们膀胱的充盈量大，而是他们的肾阳很壮，水分从皮肤就无感蒸发了。

其实平时人在一起也能看出区别，身体特壮的人肯定能一上午不去厕所，身体弱的，本身就怕冷的，没喝多少水也会小便频多，"小便频多"就是阳虚的症状之一，道理也简单，没火力，不能蒸发。

七、中风后脸歪，能刮痧么？

中风病是比较难治的病，因为中风病人本身气血就不足，半身气血干涸了，治疗就是要把一边好的气血调到干涸的那边去，怎么调？首先可以在没血的这边拔罐，拔罐就是把气血引过来。

同时还有个办法，很多半身不遂的患者手会拘挛，不会放松，洗手的时候要使劲掰开，掰开了马上又回去了。告诉大家一个方法，用手掐他的指缝，一掐指缝就会发现患手自然松开了，而且松开以后不会马上又合上，是自己松开的，对患者来讲，他不会感觉到很疼痛，

因为这边气血很少了，如果你反复经常给他掐这个，到一周两周时间他手就保持这样的状态，这样你给他洗手会更方便，给治疗也增加信心。

八、过敏性鼻炎有什么独特的办法?

鼻炎其实也有几种，比如说风寒的，遇到潮湿空气会打喷嚏。从中医来讲，这种情况应该从肺、脾、肾来调节，比较简单的方法是"取嚏法"，比如我现在打喷嚏了，那是因为有寒气进来了，需要赶紧排出去。

通常你只是排出刚进来的寒气，但是身体里原来有积存的寒气，比如在空调屋里待着，因为夏天毛孔是开着的，寒气很容易被储藏起来。平常不会有什么感觉，但是吃到什么不消化的东西了，你就会觉得突然很冷，就会发烧，就是所谓"胃肠型感冒"。

第37节：哪些病可以求己不求医？(6)

排寒是治疗过敏性鼻炎的一个根本性的东西，"取嚏法"是一个非常好的方法，但有的时候取嚏取不出来，只觉得鼻子有点酸，出不来喷嚏，可以用胡椒面或者其他方法，只要能把这个喷嚏打出来就可以了。

有的人就说，一取鼻涕全出来，一打就没完。这样的话对你非常有用，一定要坚持，需要长期做，因为要改变的是一种体质。

有人说，取完嚏以后鼻子反而堵了，为什么？因为气血过来的时候也产生拥堵，这是一过性的现象，慢慢会感觉呼吸越来越通畅。这只是治标，去寒气，治外因。治内因，就是说增强我们的体质，比如说吃一些山药薏米粥、红枣，改善一下体质。

九、怕冷的女性怎么保养?

给大家介绍一种"山药薏米芡实粥"，非常好喝。做法也很简单。山药应该到药店去买，小圆片那种。这个薏米超市就有，要买生薏米，山药也要生的，虽然是干山药，一定要买生的，炮制过的不行，不仅可以补脾胃，又可以补肾，效果非常好。

有一部分人不太适合，比如白带有点发黄的那种，其实就是热性体质的人，芡实有收缩的功能，湿热体质的人要去掉它，可以改成绿豆，做成绿豆薏米粥，绿豆本身解肝毒，又去湿热，薏米本身就微寒，也去湿热。

气血本身非常弱的人一定要多吃一些大枣，在冬天吃效果比较好，暑热点吃一些小枣，小枣没有那么热，热天吃比较舒服。

第38节：进补前如何自辨体质(1)

进补前如何自辨体质

名医樊正伦

著名中医专家，从事中医学临床与研究40年，获首届"中医药传承特别贡献奖"，现任崔月犁传统医学研究中心研究员，广东省中医院中医药学术继承人指导专家。作为中国中医药出版社的主要创办人和古籍出版编辑室主任，编写了《明清名医全书大成》、《明清中医临证丛书》等多部中医典籍。

一、你是寒体质还是热体质?

按照中医的理论看，每个人的体质不同，即便是同一个人，在不同的阶段也会有不同的体质。

笼统地说是"瘦人多火，胖人多寒"。如果你一贯很瘦，伸出舌头自己看看，如果舌红、苔黄，而且一热就出汗，一冷就冻透，或者自己觉得太阳一晒就透了，一般可能是阴虚体质。

阴虚的人要注意养阴。可以用点枸杞子、银耳、莲子煲汤，可以多吃一点猪肉，因为猪肉本身是寒性的。

如果你比正常人偏胖，一活动就出汗，吃得稍微不舒服胃里就不适，这种情况一般是阳虚的体质。阳虚的人要温补性的，冬天的时候多吃一些羊肉、牛肉，甚至鹿肉、狗肉。

除了这两个性质完全相反的体质之外，常见的体质类型还有：

气虚体质：身体瘦削或偏胖，经常感到疲倦、乏力，说话无精打采，面色苍白，容易出汗，活动后加重，经常有心慌的症状，食欲差，舌头色淡，舌体胖，舌苔白。

日常食物中的粳米、山药、大枣、胡萝卜、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、青鱼、鲢鱼等都有补气的作用。

血虚体质：面色苍白没有光泽，或萎黄干燥、嘴唇颜色淡，经常会头晕眼花、心悸失眠、手脚肢端发麻、舌质偏淡，形象地说是"黄脸

婆"。

食物中的桑椹、桂圆、何首乌、黑木耳、菠菜、胡萝卜、牛肝、乌鸡、甲鱼、海参等都可用于补血。

阳盛体质：形体壮实，经常面色红赤，脾气烦躁，说话声高气粗，喜凉怕热，口渴喜冷饮，小便短赤，大便熏臭。

阳盛体质的人一般不需要进补，饮食要多吃清淡，少吃牛肉、狗肉、鹿肉以及辛辣食物，多食水果、蔬菜，因为酒性辛热上行，所以阳盛之人切勿酗酒。

痰湿体质：形体肥胖，喜欢吃肥腻、甜味的食物。精神倦怠，懒得运动，有嗜睡的特点，头目不清或觉头重痛。身体总觉得很重，嘴里有黏腻感，大便溏，不成形，舌体很胖，舌苔滑腻。

这种体质的人饮食特别要讲究忌口，少食肥甘厚味，酒也不宜多饮，而且不要吃得过饱，要多吃些蔬菜、水果。

气郁体质：这种体质的人一般面色苍暗或萎黄，平素性情急躁，要么容易激动要么忧郁寡欢，喜欢长叹息。女性月经前会出现乳房胀痛现象，自觉咽中有异物，大便泄利不爽。

这种人一般性格内向，根据《内经》"喜胜忧"的原则，药物食物调养的同时应主动寻求快乐，通过养心来补身。

可以少量饮酒，以通利血脉，提高情绪。佛手、橙子、柑皮、香橼等也有行气化郁的作用。

二、进补也要男女有别

女性重在补血：总体来说，进补要依性别而异。女性重在补血：身体比较弱的女孩子在冬天以补血为主，可以自己制作一点"益血养颜膏"来吃。

这个方子是这样的：山东阿胶500克，冰糖250克，大枣250克，核桃仁250克。把核桃仁打碎，把大枣用水泡一泡，把核去掉。然后将黄酒、阿胶、大枣、冰糖、核桃仁一起放在一个瓷碗里蒸。

在"小寒"节气前后的两个月时间里，身体弱一些的女孩子都可以用这个药，每天一勺到两勺温开水化服。

第39节：进补前如何自辨体质(2)

阿胶是驴皮熬至的胶，颜色是紫色的，既补心又补肾。核桃仁长得就像人的大脑一样，既有补肾的作用，又有益脑的作用。大枣外面是红的，里面是黄的，可以健脾胃。加黄酒的目的是运用黄酒的酒力能够促进这些黏腻膏类的吸收。

每年冬天，只要不是感冒发烧的时候，这个膏可以长期吃，对皮肤的肤质和光泽都有好处。

男性重在补阳：男性以阳气为主。身体弱，怕冷的男性冬天的时候可以吃点"桂附地黄丸"。这个药是在"六味地黄丸"的基础上加上桂枝和附子，是在补阴的基础上补阳。

冬天的时候人的气血都到里面去了，保护外边的能力减弱，如果本来就肾气弱的话会更觉得四肢畏寒、怕冷，用了这个药感觉会好一点儿。一般来讲，吃这种药一天一次就可以。

三、冬天进补等于"树木冬灌"

总体来讲，四季的变化在自然界中表现出植物的生、长、化、收、藏。在人的生命过程里其实也反映着气血的不同变化，不同季节的补养也因此不同。

冬天在北方是一个天地闭藏的季节。树叶都落光没有了，营养都到了根部，储存起来为明年的春天生发做准备。人也如此，从"立秋"开始，人的气血就开始从外面向里收了，一过"立冬"以后，气血都储存到里面去了，外面相对不足了，所以，冬天人容易感冒，就是因为保卫外边的气血转移到里面了。

按照中医的理论就是"秋冬养阴"。"养阴"是什么意思呢？就是要多吃点肉类的食物，北京老百姓叫"贴秋膘"。冬天吃肉类食物可以比春夏多一些，因为冬天你的气血都在里面，能够充分运化吃进去的营养，能给明年的春天奠基。树要冬灌，人也要冬灌。

相反，夏天的时候人的气血都到外面去了，里面实际上是空的，所以夏天容易闹肚子。这种情况下，你补多了也是白吃，不能够充分运化，反而会引起肠胃功能紊乱。所以夏天讲究吃得清淡。

很多人说不愿意吃肉，怕血脂高，那可以多吃一点坚果，如栗子、花生、核桃、瓜子。中医里面很多药物是果实，果实是什么？是植物的种子，种子代表生命的延续，所以冬天的时候如果不愿意吃那些肥甘厚味的话，可以吃一点坚果，它们有补肾的作用，中医所说的肾在五脏中有"封藏"的作用。

除了"秋冬养阴"还有"春夏养阳"的问题。春夏常常要用点人参、黄芪，因为那时候你的气血都到外面来了，里面是空的，所以在北方人参、西洋参、黄芪，春天和夏天也可以照样吃。

第40节：进补前如何自辨体质(3)

广东等南方城市就像我们的常青绿树一样，有夏而无冬，只有生发而没有闭藏。所以南方人很注重煲汤，黄芪、党参、当归、阿胶、枸杞子，都是他们煲汤的常用原料，因为他们是生发有余，闭藏不足，必须用这样的煲汤来保证身体的消耗。

巧吃乌鸡白凤丸

春天的时候要吃点"乌鸡白凤丸"，不管是男是女。因为春天与肝气相通，乌鸡白凤丸可以补肝血。

夏天的时候要吃点"参麦饮"，成分是人参、麦冬、五味子。夏天的时候汗出得多，阳气都出去了，用一点"参麦饮"能补气、收敛，减少心慌、气短、汗多的问题。

四、各种肉的寒热属性

羊肉：性温，入肝经。中医有个补血的名方叫"当归生姜羊肉汤"，可以温中补血。平时也可以把当归和羊肉煮在一起吃，这样对于体质虚寒的人是有益的。

牛肉：性平。体质上没有明显寒热偏颇的，可以吃一点牛肉，牛肉是平性的，能补脾胃。

鸡、鸭：鸡肉是温性的，鸭子是寒性的。

鸭子生长在水里，习性偏寒。"全聚德"吃烤鸭都是用嫩鸭，所以必须用火烤制，为的是纠正它的寒性，使之性平一些，吃完以后不会伤胃气。

吃鸡的话你可以炖嫩鸡，吃鸭子却没有炖嫩鸭子的，都是"老鸭汤"，如果用嫩鸭煮的话，汤是寒凉的，老鸭汤的寒性就少了。中国传统烹调中，嫩鸭用做烤鸭，或要不就是盐水鸭。盐水鸭是用盐腌制，因为盐本身是火性的，把盐往火里一放马上就着了，用盐腌制过的鸭可以矫正它的凉性。

猪肉：性偏寒。

如果体质偏热的人，可以多吃一点猪肉，但是不要太多，《本草纲目》里讲猪肉性甘寒，多吃甘寒易生痰。这个"痰"不仅仅是指咳出来的痰，还指代谢出来废物。

体质偏热又容易有火的人吃点猪肉没太大关系，如果体质本来就偏胖又偏寒的人一般会趋向于痰湿体质，就该少吃点猪肉了，否则里面的寒湿就更严越重。

鱼：河鱼大部分是凉性的，海鱼是平性和温性的。体质偏热的时候可以吃点鲤鱼、鲫鱼；体质偏寒的时候可以吃点黄花鱼、带鱼。

五、看着很壮的人为什么一遇寒就泻肚?

这是脾气虚的症状。中医里的"脾"是运化水湿的。什么叫运化水湿？就是把你吃进去的东西化生为气血，把代谢废物排出体外。如果脾胃功能比较弱，气血的生化功能就差，卫外能力也就差了。

第41节：进补前如何自辨体质(4)

人体保护自己不受疾病侵袭的本能，中医讲是是由"卫气"承担的，"卫气"根源于肾，滋养于脾胃，开发于肺，它和这三个脏器有关，所以肾阳不足、脾气偏弱、肺气偏弱都可以造成"卫气"虚，产生一遇寒就泻肚的状况。

这种情况应该用一点益气护表的药，比如在炖鸡的时候放点黄芪。黄芪有很好的补气作用，上可以补肺气，中可以补脾气，而且味道不难吃，增强阳气，肯定会改善一走路就呼哧带喘，遇寒就泻肚的现象。

六、怕冷的女孩儿怎么补

人的气血随四季变化进行不同的调整，现在女孩子的问题一个是冻出来的，一个是饿出来的。

春天的时候，人的气血从里边向外走，毛孔是从闭合向开放状态走，脉也是弦脉，是一个绷紧波峰，都是气血往外走的标志现象。要适当多穿一点衣服，有助于毛孔开放，所以一定要"春捂"。

为什么"秋冻"？因为秋天毛孔是从开放到闭合的状态，人的气血从外面向里面走了，这时候穿得太多，反而不利于毛孔的闭合，稍微冷一点有助于气血往里收藏。

《黄帝内经》讲，"人秉天地之气生，法四时而成"。就是说人是根据四季的规则来完成他的生命过程的，俗话中的"春捂秋冻"就是提醒人们要遵从季节变化来养生。

我在临床遇到很多白领，她们的症状是四肢疼痛，手脚冰凉，一问，夏天的时候，她们常常在空调房子一待就是十多个小时，连出汗的机会都没有。

中国人早就有经验之谈，有句话，夏天不热，冬天不冷，迟早要生坐病。冬天吃了很多营养有用的东西，对气血生化有用，到夏天的时候毛孔应该是开放的，这时候把体内代谢多余的东西排出体外，如

果夏天不出汗的话，多余的东西排不出去，淤滞在体内就容易生病了。所以，夏天的时候冷气不要开得很大，在25度左右合适。

同样的，冬天也不要把暖气开得太热，20度左右就可以了，因为冬天的时候是闭藏的季节，如果太热毛孔会是开放的，体内精微的东西就丧失出去了，明年春天你就会觉得很累了，因为它没留驻足够滋养你的东西呀。

我们用树来看，一棵树开两次花的话，恐怕这棵树就很难活了，一个人在一年里经过两个夏天的话，我看也就困难了。

有的人脚怕冷，但脸爱发热，这种情况，中医叫做"上热下寒"。下面很凉，把阳气都逼上来了，和气机的逆乱有关系。女性在40岁以后这种症状比较明显，这是血虚于下、气虚于上的原因，建议用点"坤宝丸"，一边养血，一边平肝。

第42节：进补前如何自辨体质(5)

七、脸上爱长包，喝水很多，是肝火旺还是胃火旺?

如果是女性，一般肝火偏旺的比较多。中医里面的"肝"是藏血之脏，本身"喜调达而恶抑郁"，在人体中起到调畅气机的作用。肝火旺的时候人爱发脾气，会面红耳赤，不想吃饭，再严重一点，怒气满胸。

这在女性表现得比较突出，因为女性以"肝"为先天。女性月经前后特别容易发脾气，因为这时候血行于上，气浮于下，气有余便是火。所以这一段时间要特别注意养血平肝。

如果体质上就是肝火旺的人，应该吃一点"加味逍遥丸"。用当归、白芍来养血，柴胡、薄荷来舒肝，丹皮、栀子来清热，白术、茯苓来健脾。这是一个综合性的保养药，爱发火的女性，甚至男性，只要最近特别不愉快，动不动就发脾气，都可以吃一点。

上火的人胃火也会常见，口舌糜烂，嘴里有味儿，嘴巴上面就长口疮。这是因为脾胃运化能力差了，吃进去的东西不能充分运化，存在里面就成了湿和热。这种湿热一定会找出路的，口腔上的溃疡就是它的出路。

有湿热的人，大便不一定是干的，一般是糟的，不成形的，但是味道很大，这种情况要清胃热，可以吃"牛黄清胃丸"、"黄连清胃丸"。

八、血脂高、尿酸高怎么进补?

血脂高，脂肪肝，属于淤滞。我们说"流水不腐，户枢不蠹"。如果水是流动的，里面有营养的东西很快化生为营养了。如果是一滩死水，营养越多可能臭得越快。

如果有这种情况的人是白领，应该"勤动脑体不动心"。心里不要有更大的压力，考虑问题可以尽量全面，处理问题可以尽量果断，但

是晚上停下来的时候，心不要动，晚上躺在床上，敢与天地日月同辉，非常平静，这非常重要。

头是用的首领，四肢是用的工具，这都是必须动的，惟独心不能动。心一动，五内俱焚，保持安静的心态很重要。

饮食上要清淡一些，早上、中午的饭吃得好一些，晚上的饭一定要清淡一些。

因为早上和中午阳气盛，脾胃功能弱的时候还可以借助自然界的阳气充分运化营养。到了晚上，自身运化的能力差了，自然界的阳气也弱，吃进去的东西不能充分地代谢，就变成了多余的产物，中医称之为"痰"。

医生有时会建议你晚上喝一点酒，白酒或葡萄酒，因为少量的白酒或葡萄酒有助于气血的运行，帮助实现"流水不腐、户枢不蠹"。

第43节：进补前如何自辨体质(6)

另外，夜里11点以前一定要睡觉。

11点到1点，中医认为是胆的功能最好的时候，1点到3点是肝的功能最好的时候，如果11点到1点这个子时，1点到3点丑时，这时间如果你还在兴奋的话，血就往大脑上走，肝脏就处在相对缺血的状态，长期熬夜也会造成脂肪肝。

11点以前一定要睡。早上早点起都没有关系，因为早上3点到5点是肺气旺盛的时候，5点到7点是大肠经旺盛的时候，这时候起得早一点可能会觉得很精神。

同时可以吃一点"三七粉"，就是云南产的"三七"，它是一个既补气又活血的药。在所有的活血药中，只有"三七"是活血而不无破气。每天早上5克，晚上5克，温开水送服，坚持吃，血脂、脂肪肝都会得到改善。

九、嘴唇经常干裂，喝水以后很快又干了，而且便秘，怎么办?

这种状态应该看成两种状态，有一种属于阴虚有热的体质，想饮水自救。里面有火有热，水进去以后，很快就蒸出去了，所以怎么喝也不管用。肠道也处在阴虚有热的状态，大便的干结常常是由于里面的经血不足。

如果本身比较瘦，饮食还可以，不仅喜欢喝水，而且还爱吃，大便再干燥的话，我觉得对于这样的人应该以养阴为主，还应该找有经验的医生调整一下，这种阴虚有热常常是一种糖尿病的先兆。

还有一类人，嘴唇经常干，大便也不爽，但不一定很干，就是两三天才一次大便。这种人往往是由于脾气弱了。由于脾气弱，清气不往上升，浊气不下降，怎样改善呢?

我们知道小孩子一般上厕所都很快，因为他中气很足，清气往上升浊气就往下降。如果人中气不足了，清气不往上升，浊气就不往下

降，大便自然就困难。这种状况可以以健运脾气为主，用"补中益气丸"，让清气往上升，浊气就往下降。

第44节：纯自然的中药也有副作用？(1)

纯自然的中药也有副作用?

名医张纾难

卫生部中日友好医院中医呼吸科主任医师，医学博士，北京中医药大学教授，硕士生导师。世界中医药学会联合会呼吸病专业委员会常务理事兼秘书长；中华中医药学会急诊分会常务委员兼副秘书长；中国医师协会养生专业委员会委员。

一、中药也有不良反应?

"世界卫生组织"有个非常明确的概念，所谓药物的不良反应指的是：为了预防疾病、诊断疾病、治疗疾病，或者改变身体的生理功能用的药物，在正常的用药情况下，出现了对人体不利的后果。

注意一点，前提是在"正常的使用情况下"，而不是药物用错了。翻开中医古往今来的典籍，大量记载很多成功案例的同时，几乎贯穿着关于中药种种不良反应的记载，也记载了如何规避、如何应对这些不良反应。所以，可以肯定地回答，中药是有不良反应的。

国际药物协会还有一个通行规则：任何药物在没有报道不良反应发生之前，不能说它没有不良反应发生的可能。就是说，任何药物都有可能产生不良反应，这就是"非零原则"。中医也早就有"是药三分毒"的说法，也相当于"非零原则"。所以说无论中药还是西药都有发生不良反应的可能。

之所以在一部分患者印象里感觉中药是安全的，这实际上是由很多因素造成的误区。

首先，老百姓自己很少有机会去了解、接触专业的中医药知识。关于中药的很多知识来自于道听途说，来自于所谓的经验。比如电视里的中药广告，经常是讲完了药性、功能之后，特意重申是"纯中药制剂"，这就属于强烈的暗示。对于不了解中药的老百姓来讲，它的潜台词就是"无不良副作用"。

另外，确实有一部分中药既可以当食品，又可以当药品，也就是我们所说的"药食同源"。比如说在饭桌上，山药、薏米、百合、山楂、枸杞子等，既是药，又是食品，现在还有鱼腥草、桔梗，都可以做为凉拌菜的材料。种种这些情况也极易给人中药很安全，没有副作用的印象。

另外还有一个原因，比较客观地来讲，比起西药或者化学合成的药品来说，中药相对来说不良反应发生率确实比较低。现在比较权威的数据是1:4。它的意思就是，从现有统计出的报道发现，每发生一例由中药引起的不良反应事件，同时就会伴随四例由化学合成产生不良反应的事件，所以只能是相对来说中药还是安全的。

二、中药会毒害哪些器官?

中药和化学合成药品，同样遵循着"非零原则"，产生的不良反应发生的类型跟西药也几乎是一样的。也就是说，西药所发生的不良反应类型和事件，中药几乎也都是存在的，只不过有一个发生概率和严重程度的差别问题。已经有很多资料报道出来了，中药的毒性反应几乎涉及到多个脏器、多个系统，有的是纯中药，有的是很多药物配起来的。

不久以前我碰到的一个病人，30多岁，女性，因为急性黄疸、急性肝坏死送到了医院，非常严重，经过抢救才恢复。救回来之后才知道她是子宫肌瘤，一个老中医给她开了一种叫"消瘤丸"的中药，吃了两三个月，而且她妹妹也在吃。把她妹妹的药拿来送到检验所检验发现，里面有一味药叫"黄药子"，这个药治子宫肌瘤确实是有用的，但是长期服用会造成肝坏死。

第45节：纯自然的中药也有副作用？(2)

还有治疗顽固性头疼。这也是我亲身经历的一个病人。医生治疗头疼时会用到细辛，中医古训里有"细辛不过钱"的说法，因为细辛有毒。医生也嘱咐她只吃三副药。她还是出现了恶心、呕吐、头胀痛的症状，仔细一问，原来每次头疼发作时就吃这个药，这次连吃12副，恶心呕吐之类的症状实际上就是中枢神经系统的毒性反应了，这个病人来得还算及时，否则就有危险了。

很多病人觉得，这次我得这个病，吃这个方有效了，下一次还用这个，或者推荐给其他病人用。其实中医治病不是这样，不一样的季节、不同年份、不同地点、不一样的人，即使是同一种病用药也完全不一样。

泌尿系统疾病毒性反应也很常见，经常病人在吃某种药一段时间后，出现腰酸疼，尿里有蛋白，有血尿。追问时就会发现，有的是正在吃，有的是若干年前吃过一些中药，而且都是长期吃。

中国老百姓有一句经验之谈："有病无病至宝锭。"这句话害人不浅，"至宝锭"、"大活络丹"等很多传统中成药都含有朱砂，朱砂长期服用会引起汞的中毒。很多家长认为小孩容易上火，就定期吃一点"至宝锭"。现在这类中药也都是非处方药，但如果长期吃，就有可能对身体造成损害，肾脏的皮质会变薄，肾小管发生会急性坏死，以至最后引起急性肾能衰竭。

"至宝锭"服用窍门

把"至宝锭"放水里，捻碎，放水，然后沉淀，只给孩子喝上面的汤，沉淀在下面的东西就是朱砂，不要吃。这种办法虽然说疗效多多少少会受点影响，但可以避免汞中毒。

三、怎样避免不良反应的发生?

其实，"龙胆泻肝丸"是传统中药，有100年的历史，它主要用在因为肝胆湿热所致的头晕目赤，耳鸣耳聋，耳肿疼痛，胁痛口苦。是比

较常用的去火药，里面含有的马兜铃酸是不良反应的罪魁。但这个药目前仍然能用，但要在医生指导下用。这个要求其实对西药也是一样的，比如说氯霉素，并没有因为它有可能引起肾功能损害就禁止使用，只是限制使用。

在中药的不良反应事件中，绝大多数都是医生或者病人自己没有正确使用药物，比如超量、超长时间的服用。有的根本不是中医生开的药，是患者自己拿的主意，脑子里老是根深蒂固地认为中药是安全的。

想要减少不良反应的发生，第一，中药一定要在中医理论指导下使用。中医理论现在的普及程度远远地、严重地滞后于中药的使用。这不仅是老百姓，甚至很多医生也一样。就像按京剧的唱、念、坐、打去跳芭蕾肯定是不可能的，中药使用必须有中医理论来指导。同样一个病经过中医辨证，张三和李四用的药就可能不一样。中医开药，是锁和钥匙的关系，一把钥匙只能开一把锁。

第46节：纯自然的中药也有副作用？(3)

第二个原则是服用中药要"中病即止"，"衰其大半而止"。什么意思呢？比如说"上火"吃去火药，火去了之后马上停药。在临床上经常遇到有的病人觉得吃了这个药还不错，就不再来看病了，自作主张继续吃"巩固巩固"。这是很忌讳的，"中病即止"是一个原则，有效了就停止。因为毕竟是药物，对人体多多少少还是会有影响的。

第三个，还拿"上火"举例，并不是所有"上火"的人都可以吃一种去火药，上火也分"实火"、"虚火"，分"肝火"、"肺火"，分辨它们的区别需要很强的专业知识，并不是简单按照药品说明书就能操作的。

具体地说，中医五脏包括心、肝、脾、肺、肾，中医五脏的概念与西医不同，中医的五脏是功能组合，可能包括西医的很多器官系统。中医的心可能包括西医的神经系统、泌尿系统等。

"心火旺"的时候经常会表现为口舌，特别是舌尖比较红，有的时候长芒刺、口疮。

有"肺火"的时候，主要表现为咳嗽，还可能出现皮肤问题，所以有些年轻人的痤疮的治疗，可以通过清肺火的办法。

"肝火旺"的时候人会急躁，脾气大，女性月经前会有乳房胀痛的感觉。

有"胃火"的人一般会口臭，大便干，长口疮，喜欢喝冷的东西。

四、补益药是不是可以长期吃?

大家总觉得补药是有益身体的，可以长期服用，其实未必尽然。首先吃补药前先要判断你的身体是不是不正常？是不是需要补?

比如大家同样在一个环境中，只有你比别人怕冷，这就不正常了，可以补，但要有针对性。如果你跟大家差不多，只是想养生、想长寿，那我就不建议你吃补药，不如把这个钱花在运动上。

如果确实属于虚弱体质，补的时候要找专业医生帮你辨别体质，也就是辨别补的方向；

如果是声音低，动不动就喘，舌头上可以看到齿痕，属于气虚，可以吃点人参；

如果是面色苍白，皮肤没有光泽，舌头颜色非常淡，指甲非常淡，属于血虚，可以服用阿胶、大枣等；

如果是爱发热，手心、脚心、还有心窝的地方烦热，睡眠不好，这种情况属于阴虚，可以吃六味地黄丸；

如果是怕冷，夜尿多，尿比较清、比较长，这是种典型的阳虚，可以服用金匮肾气丸。

很多中药的副作用，其实是错误使用中药的结果，为了避免这个问题，吃中药前首先是辨证论治，否则自然是药不对症，使机体阴阳偏盛、偏衰的病理状态更趋加重。

第47节：纯自然的中药也有副作用？(4)

例如，人参是补气药，适用于气虚症候，若用于阴虚阳亢，内有虚热的人，吃了人参就会出现头晕、心悸、失眠、鼻衄、口舌生疮、咽喉疼痛、便干、食欲减退等所谓"人参滥用综合征"。

国外有人曾对133例长期服用人参的慢性虚弱者进行分析，这些人平均每天每人服人参3克，连续一个月，结果全部出现了中枢神经兴奋和刺激症状，其他尚有26人咽刺激、9人性欲亢进、6人抑郁、14人浮肿、7人食欲降低、5人血压下降、4人闭经。上述症状表现为皮质类固醇中毒，国内也有类似的报道说因服人参而致目盲、不能视物一例。

在上世纪70年代，日本的一个制药公司将《伤寒论》中的名方"小柴胡汤"制成了颗粒剂，并以临床试验结果证明该药"非常安全"，小柴胡汤因此十分畅销。日本人不仅用它治肝炎，还用它来治疗感冒、肺炎、肠胃炎等常见病。但是，他们只知使用中药，却忽略了中医必须先辨症后用药，结果带来了严重的后果，引起了滥用小柴胡汤导致间质性肺炎等致死性不良反应。

那件事情出了之后，日本也认识到，必须遵循中医理论来应用中药，脱离中医理论，或者错误地运用了就会导致不良反应，但并非中药的错，而是行医者的错。

中药注射剂中的比如柴胡、清开灵、双黄连、鱼腥草等清热解毒剂，临床对外感热症、毒热内炽等类病症疗效很好，但如果寒症时用它，往往事与愿违，人们因为不知情就一股脑地推到中药的副作用上了，其实不是药的问题，而是使用者的问题。

需要说明的是，有人吃中药几天后发现没什么反应，就开始着急了，开始怀疑药物的作用，这是不对的。中药补养是个"润物细无声"的过程，吃了补药如果有强烈反应，反倒是不正常了。应该是在不知不觉中，体质得到修复，某些偏颇的特性得到了纠正。

五、汤药和丸药哪个更管用？

剂型是中药的特色之一，分为汤药、成药，成药里还有丸、散、膏、丹。药物的剂型和疗效有直接关系。不同的剂型有不同的生物利用度，生物利用度高的，药效发挥得就好。

一般来讲，生物利用度最高的是通过静脉输液，其次是肌肉注射，再次是吸入，再其次才是舌下、肛门给药，然后才是口服，比口服还差的就是通过皮肤的外用。

中药里大多是口服，效果最好的是汤剂，其次是散剂，再其次是胶囊，再往下是丸药，最次的是包衣片。

第48节：纯自然的中药也有副作用？(5)

选择剂型要考虑疗效，也要考虑其他一些因素，比如体质的因素。如果病人比较虚弱，是虚症，有气无力的，一般建议用丸药、胶囊。实、急症的病人，比如说嗓门很高、脾气很大，用老百姓讲就是很壮实，就用汤药。

还要根据病情，如果是很单纯的一个病，就是症状很典型，丸药就可以了。丸药属于成药，成药相当于标准身高，要求症状很典型，如果症状很复杂，而且病情很急很重，一般我们建议"量体裁衣"地选择汤药。

我有个同事神经性头疼，一直吃新加坡产的一种中药，是棕色的片剂，而且一吃就不疼，这种效果让有经验的中医很奇怪，如果是中药，只要治对了症，效果是逐渐起来的，虽然慢，但症状应该减轻，不可能吃了就不疼，不吃立刻照疼，这药的神效让人怀疑。果不其然，这个药后来被发现是添加了西药止疼药的假中药！

所以，要避免中药的不良反应，还要搞清吃的中药是不是纯粹的中药。按照目前发现的案例，止疼药、激素是最容易被添加在中药中冒充纯中药的。

第49节：怎样用安静养心？(1)

怎样用安静养心?

名医刘天君

北京中医药大学针灸学院临床系教授主任医师博士生导师气功实验室主任，中国心理学会注册心理督导师，德国海德堡、图宾根、科隆大学心理学高级访问学者，主编的《中医气功学》为高等中医院校气功教科书。可针对各种心理障碍进行具有东方特色的心理咨询和心理治疗。应日本、新加坡、韩国、意大利、德国、奥地利、波兰、俄罗斯、瑞士、英国、美国等国邀请，教授气功和传统中医的健康观念和健康技术，并与日本等国进行科研合作。系国家体育总局编创健身气功新功法科研课题专家组成员。

一、"安静"到底是什么意思?

首先需要说明的是，给"安静"定义，本身就是已经不"安静"了。因为只有什么都没有的时候才可能是"安静"的。所以，只能勉强地介绍一下，"安静"实际就是指身心均未活动的自然状态。

身体的不活动大家比较容易理解，就是你不动就可以了，不管是站着、坐着，还是躺着，没有肢体的活动就可以了。

心理的"安静"就比较难做。从主观上讲，是你的意识活动中没有内容，就是一个空的状态。没有内容就意味着没有任何的概念，没有任何的情绪，没有任何的思想，当然也没有时间，也就没有空间，在主观上回到了真正的原本的精神家园。

因为时间的感觉和空间的感觉都来源于具体事物的运动和存在。哲学上讲，在物质世界，空间或者时间是物质运动的方式；在精神世界，空间或者时间是意识内容运动的方式。如果意识没有内容，也就没有时间和空间，因为没有任何事物作为参照。在身心都不活动的时候，就回到了人的最自然的生命的状态。

很多人觉得安静就是什么都不想，这话也对也不对，因为当你意识到什么都不想的时候，你已经出了这个状态，因为你已经在想了。只有你不知道你什么都不想的那个状态才是"安静"，你知道就不是了。

这种状态每个人都达到过，只是你不在意，不知道那才是你真正的自然生命状态。比如说，你偶尔在发呆的时候，或者在偶尔有一瞬间你非常高兴，或者是你的思维有停顿的时候，那个状态是出现过的，但是你没有去在意。

很清楚的意识，但是没有意识到任何事物。你清晨睡醒的第一个瞬间就是这个刹那。那个时候你是没有自我的，是最原始的状态，也就是安静状态。在那之后你才回想起昨天、前天的事情。

你回到这个状态的时候，身心就处于非常自然放松的状态，大自然在照顾你的身心，而不是你在自己照顾，把自己交给自然了，就是古代所说的"天人合一"。到了那种状态以后，你原本有不平衡的东西，都可以帮助你调平衡了，如果你在那个境界里边待很多的时间，就像火向高处燃，水往低处流一样，身体会自然地去找平衡的，整平衡越彻底，身心疾病越能得到调理。中医学的观点，疾病就是失衡。

一般说来，如果在早上起来，在这个状态保持5～10分钟，一天都会觉得非常轻松。

从医学的角度来讲，这个状态是你自身恢复平衡、恢复健康的一个最佳状态，既有保健作用又有治疗作用。再哲学一点，这个状态就是"此岸"和"彼岸"的交界，达到安静状态就意味着从心理上放弃了自我的意识，从生理上回归了自然，因此可以保持更好的身心健康。

为什么说是"此岸"和"彼岸"的分界呢？因为"安静"的时间保持得足够久的话，这个"安静"就会被冲垮，就会达到一个新的境界，比如说佛家说的参禅把它参透，那个时候你就超越了"此岸"，那个就不是医学的范畴。医学的范畴就是达到这个点就够了，达到一个身心平衡、内外平衡、四面八方都平衡的状态就可以达到你养生的目的了。

第50节：怎样用安静养心？(2)

二、治病应该先求医还是先求己?

大部分慢性疾病，如果有足够的时间回归到安静的状态，并在其中待足够的时间，都可以不治而愈。

医学的发展带来的问题有好处也有坏处，在远古的时期，人们得了什么病都是自我调理的，都是先自我锻炼。如果自我调理不行，再从中医的角度来用物理疗法治疗，用针灸、推拿，再不行的话再用化学疗法，用药物。

现在正好相反，人忘记了最重要的、最初的环节，有了病就先找外界，忘记了自然的巨大潜能，这样就干扰了你自己的调节功能。任何的药物，不管是中药还是西药，都是有副作用的，不管做什么都是对你现在自然状态的干扰。所以我觉得人要是有疾病，先应该自我调理，从安静角度来讲，先回归平衡的状态，看一下自己可以不可以，如果觉得自己不行了，再求助别的。

有很多医学上认为是奇迹的东西都可以产生，很多人认为没有救了，被放弃了，结果居然活过来了。靠什么？就是靠自己呀。每天回到安静的状态待一会儿，这个非常重要。

梁启超先生曾经说过一句话，意思是说人的一生要出一两年家，一年里有一段时间是休息的，让自己轻松下来，同样每一天有1～2个小时自然空下来，把身心背景整理好，再去做事就会更好。其实你会休息才会工作，你不会静，也就不会动。梁先生就说，他之所以在清末民国之初的时候，在非常混乱的时期，保持一个清醒的头脑，做自己要做的事，就得益于每天1～2小时的静坐。

日本首相田中角荣的自传写得很清楚，他说有一种人，没有固定目标，但是要做任何行业都要做最好的，他说他就是属于后者，没有想当首相，但是后来当了，他当建筑师的时候做得很好，做别的时候都是做得最好的，做首相也是做得最好的，但是怎么做呢？每天晚上

到半夜的时候，起来打坐两个小时，然后再接着睡。第二天再工作，他说这两个钟头对他的作用非常大。

所以静是非常重要的，不管是对你的生理健康还是心理健康都有非常大的好处。一个人如果一辈子都没有静过，就不知道什么叫静，他享的都是洪福就没有享过清福，他不知道那是什么感觉，很多人不理解，你真的进入那个状态之后你会知道，特别特别的舒服，那种舒服是在洪福里根本就没有的。

"安静"的定义容易说，但是这个定义没有什么用，你必须在那里待过、体验过，才可以知道"安静"是什么样的，而且那个益处是你在这种纷繁的社会上体会不到，找不到的。你想想身心和谐是什么状态？最和谐的状态，而且是身心和谐、内外和谐，天人合一的状态，那就是安静，那个状态就是你应该达到的自然的状态，你怎么能不舒服？只不过那个舒服不是你现在的舒服，不是感官的舒服，而是整体的舒服。

第51节：怎样用安静养心？(3)

我曾经认识一个小女孩，20出头，得了直肠癌，到了晚期。作为一个20出头的女孩很难接受，她也不愿意接受治疗，不愿意化疗，掉头发。但是有一个师傅说，你每天保证8个小时静坐，只要坐上半年就可以了。这个小女孩刚结婚半年，她原来住的地方特别吵，房子也很破。她对她先生说，这半年我住里屋，你住外屋，我就不出屋了，行不行我都认了。她住的立交桥下面非常吵，她就白天睡觉，晚上打坐，照此半年，每天8个小时，半年以后她发现癌细胞完全消失了，到一个五星级的宾馆当服务员去了。这个事我印象深刻，真正达到那个境界的时候，治疗的作用是非常好的，关键是你能不能进入那个状态，很多人不能。

大自然比人聪明，大自然比你自然调节要聪明一些。

古代中医确实可以靠单纯的摸脉来诊断疾病，因为那时没有可以借助的诊断工具，人的触觉也比现在灵敏，肯定能感受到现在人感受不到的东西，而现在的人，很多本能在逐渐退化，过去的诊断方式未必适于今天。即便如此，古医籍里也仍旧有"舍脉从症"一说，就是说，如果症状和脉象不符的时候，可以按照症状诊断，脉象可以被舍弃。所以，如果在今天仍旧有人只靠摸脉就能给你诊断明确到哪里长了个瘤子的话，千万别信，江湖医生的瞎话一般都是从这里编起的。

三、什么样的姿势、呼吸、心理能帮你"入静"？

要进入安静状态需要一个操作性的技术，就是胸怀。心比较宽的人，一个能够非常由衷地赞美别人成功的人就比较容易安静。但是你仔细地想一想，这样的人其实并不多，很多人都是他比你强，你和他较劲。如果一个人能够从内心深处去由衷地赞美别人，这种人的心比较宽，这种人要进入安静状态就比平常人容易，因为宽就是松，松就是自然。你要是很较劲，想安静就很难。也许是社会现在比较功利，

比较浮躁，很少有人可以从心里赞美别人的成功。这个基础很重要，人本身平衡的程度，对世事的态度，和阅历都有关系。

从技术上来讲，我先要说明一点，所有的技术其实都是多余的，安静本身就不需要技术，任何的技术可以用一下，但是不要把技术当做安静的本身！这是一个前提，可以在这个前提下学一些基本的技术。

技术是三个方面：一个是姿势，一个是呼吸，一个是心理的调节。

第52节：怎样用安静养心？(4)

首先是姿势，姿势很重要，最好的姿势就是双盘，单盘、散盘都可以。盘坐是两腿交叉，席地而坐。散盘是两脚均着地，单盘是一个脚着地，双盘是两脚都不着地。

为什么要盘腿？因为你生活中平常的状态是上实下虚，一盘腿，就变成了上虚下实了，下实上虚的时候，气就会沉下去，你就坐得很稳当，这是很重要的。

有人用埃及的金字塔来说明盘坐的好处，这个说法有点神秘色彩，但也可能包含科学道理。金字塔下三分之一处是法老的坟墓，如果用硬纸板做一个小金字塔，将剃须刀片放在下三分之一的地方，刀片总是快的，要是把水果放在那里就可以保鲜。据说是金字塔的形状、结构有将能量聚集在下三分之一处的作用。盘坐的姿势有点像金字塔，而下三分之一处和丹田的位置相当。因此，盘坐而意守丹田好过其他姿势。佛道儒诸家的修炼都要求盘坐，或许说明盘坐确有殊胜之处。

当然，躺着也可以，但是一定要找一个放松的姿势。古人说"站如松，坐如钟，卧如弓"。弓就是弯的，弯就是放松，北京香山卧佛寺的那个佛的那个姿势就是弓，膝盖要曲，手也是曲的。而且那个卧佛的姿势很科学，是右侧卧，不是左侧，是不压心脏的。他的两个腿是一上一下，两个脚都放在床上，只是膝盖是重叠的，这个姿势是几千年验证的姿势。

然后是呼吸，你可以这样呼吸：把气吸到下丹田的地方，呼吸控制在只在上下丹田之间走，别让它出来。下丹田就是肚脐下一寸半，上丹田就是两个乳头之间，你让气在这个之间交替，这样你就可以很快地睡着，失眠的人可以试试。

"调息"对失眠是很有用的。你睡不着无非就是胡思乱想，你真的什么都不想了肯定就可以睡着了，换一个角度讲，你真的能什么都不

想，睡着和不睡着是一样的，而且这个休息比你睡着了还彻底！这就是安静。你真的脑子里面什么都没有的时候，坐一个钟头，你会觉得精神特别好。静坐的时候，你头脑清醒的程度比你平常还要高。其实那个状态就是你每天早上起来的第一秒钟的那个状态，那时候你的脑子是空的，慢慢地你才回忆起昨天的烦事，慢慢地再变成自我，所以，自我其实是每天早上重新结构的。安静不是让你没有自我，而是你要回到原始的状态待一会儿。

有一个小和尚说，什么事可以走捷径？老和尚告诉他，除了五件事之外，我都可以替你作。小和尚问哪五件事？老和尚说，吃喝拉撒睡，其他的事我都帮你做。什么意思呢？就是这个世界需要你自己去经历，最需要体会的东西不是理解的东西，而是要亲身去体会的。所以安静也是，我只能告诉你方法，但是我不能保证你结果，难就难在这儿。

第53节：怎样用安静养心？(5)

下面介绍的这个方法，从源头上来讲，是密宗修炼的一种办法，很简单，你想两个字，比如说"自然"，"自"和"然"两个字，你就念这两个字，我现在问你，你念"自然"的时候，你现在头脑里出现的是"自然"的字型还是"自然"的声音？

字型和声音不一样，字型就是比较具体的，声音就更虚一点，就离安静更近一点。字型也可以，声音也可以，有的人是出现两者，如果是两者的话，你选一者；如果是一者的话，如果可能的话选声音，如果选择不了的话，就选择字型。

你脑海里不断地出现"自"和"然"这两个字，第一个就是找到这两个字，找到这两个字在你脑海中的表达方式是声音还是形状？这个很简单，下一步你默念，默念的方法采用越来越慢的方式，开始是"自然"，然后是"自--然"，间隔越来越大，在这个间隔的里面你就是静的，你要注意在扩大间隔的时候，不要再间隔里面插入别的东西，然后你慢慢把间隔拉长，如果插进东西了就再缩短，缩到不能再插入任何东西的时候，你能确保间隔就是间隔，间隔就是空白，就是安静，这样练习，练习到间隔五分钟的时候就可以了。

首先心要静，你在做这个操作之前，要把自己的心安静下来，安静到比你平常的安静状态再安静一点再开始。什么姿势都可以，现在不强调姿势，就强调"自--然"的间隔中间没有东西，慢慢地延长，慢慢地你会发现，安静的部分和你念字的部分，就意识操作而言是一样的，并不是有字才是意识，安静就不是意识，你发现这个就离成功有点近了。你会发现，其实静也是意识的状态，而且你会发现出现那两个字的时候，意识负担还重一点。

第三步，抓住空白，把出现"自然"这两个字的状态变成次要状态，就是抓住空白，在空白里待住，然后空白越待越长，最后你可以

待到五分钟的时候，你就会发现，"自然"这两个字就不需要了，就可以直接进入安静的状态了，这个时候你就入门了。

其实技术非常非常简单，如果你真的要做的话，找到这个状态，一步一步地去做，你在安静里面待住了，这个就可以了。

对于初学者来说环境很重要，火车和飞机上比较好，那个环境和你没有关系，原来想做的事在那种环境中也做不了，也死心了，所以进入安静会相对容易。

如果你没有做过，你需要进行一些学习，通常一个人从完全没有安静过渡到真正进入这个状态，需要不是若干小时，不是若干星期，不是若干月，而可能是若干年，所以大家不要着急。

第54节：前列腺炎其实没那么严重(1)

第四章 隐疾悄悄话

前列腺炎其实没那么严重

名医张凯

医学博士。北京大学第一医院泌尿外科副主任医师，专长为前列腺疾病的外科治疗、男性性功能障碍的诊断治疗。兼任中华医学会泌尿外科学分会工作秘书、男科学组委员；中国性学会性医学专业委员会副秘书长；北京市男科学会青年委员；《中华男科学杂志》编委、中华医学会泌尿外科学分会《前列腺炎诊断诊疗指南》主编、中华医学会男科学分会《勃起功能障碍诊断诊疗指南》编委。

一、治前列腺炎不能只看化验单

现在到处都是治疗前列腺炎的广告，给人一种印象，前列腺出了问题就是男性健康中特别严重的问题。我首先想说是前列腺炎被人"妖魔化"了，其实没那么严重。

首先，慢性前列腺炎不像前列腺癌和前列腺增生，前列腺癌和前列腺增生的诊断是建立在病理诊断基础上，比如说增生，能看到增生细胞；前列腺癌会看到癌细胞。慢性前列腺炎是一种症状诊断，指的是有骨盆区域疼痛、排尿困难或者是排尿不适的一组症状，是病人的一种感受，这种感受可能是来自于前列腺里边真正所谓的炎症，可能有些人根本就没有炎症，即便有，这种炎症也跟我们说的"发炎"和用药消炎的"炎"根本不是一回事儿。

慢性前列腺炎是以症状为特征的一组病，而不是一个病。所以症状是判断痊愈与否的重要指标。很多病人很关心前列腺液里白细胞的多少？一般我们说，白细胞应该小于10个。有些病人就来问我：我上个礼拜来的时候白细胞是15个，吃过您要的药以后现在变成了25个。我会反问他：你的症状缓解了吗？他却说好多了。

美国人做了一个研究，把400多个病人的前列腺液取了，再把他的症状进行评分，发现前列腺液里的白细胞和症状之间没有任何关系。所以我们说，拿前列腺液里面的白细胞做疗效评价的唯一标准是错误的。

规范地说，前列腺炎病人治疗的目标有两个：一是缓解疼痛，二是改善排尿。如果这两个目的达到了，即使白细胞还有一些，问题也不严重，因为白细胞的多少不能说明你前列腺炎的轻重，二者之间没有任何必然的关系。所以，不是所有的前列腺炎病人都需要治疗，偶尔喝酒、吃辣椒就会犯，这个时候注意一下，多喝点水，不用吃药可能也就好了。

目前，国外的医生写关于前列腺炎治疗的论文，已经不把化验指标当成唯一的重要数据，治疗目标就是改善疼痛，改善排尿，提高生活质量，前列腺炎这个病是个小毛病。

第55节：前列腺炎其实没那么严重(2)

我们在《中国前列腺诊疗指南》里写到：前列腺炎是一种不威胁生命、不影响重要器官功能而且是一个进展性不明确的疾病。

所谓进展性，前列腺癌不治疗进展之后就癌症转移了；前列腺增生不治疗进展以后排不出尿来了，而前列腺炎的进展没有明确的恶性结果。

二、体检时发现前列腺有钙化是什么意思?

有的病人问我，体检时发现前列腺有钙化点，医生让他去做穿刺治疗，是不是需要。首先我得说，这个穿刺没有必要。前列腺里有钙化点这个是很常见的，前列腺本身发生过炎症的反应，如果没有症状的话，可以完全不管。

前列腺穿刺针对的是前列腺癌，而前列腺癌是老年人的疾病，50岁以后这种病人很常见，50岁以前都很少。如果这个人还是个年轻人，出于诊断目的来做穿刺是完全没有必要的。

三、治不好的前列腺炎还是前列腺炎么?

慢性前列腺炎的症状主要是疼痛，比如有尿道疼，阴茎睾丸疼，会阴疼，肚子疼，疼痛很顽固也很剧烈。这个时候需要排除几个问题。第一，不是前列腺炎？第二，有没有可能是一种神经症?

心理科医师针对这个问题有过研究：很多前列腺炎的病人有固定的思维模式："我有前列腺炎，我疼，我疼，我是前列腺炎……"所以有时候靠普通内科外科医治疗改善不了症状，必须得有心理科的医师参与。

西方白人里有一种病，叫"间质性膀胱炎"，这种病跟前列腺炎症状差不多，现在发现慢性前列腺炎的男性里面，比如在美国，"间质性膀胱炎"中的60%都是按照前列腺炎治的，被误诊了。

"间质性膀胱炎"的疼痛跟慢性前列腺炎有一点区别的，膀胱炎主要是憋尿疼，排尿的时候也会有疼痛。如果怀疑是膀胱炎，可以进

行"诊断性治疗"。

具体的办法是把膀胱麻醉了看病人还疼不疼？这种麻醉没有任何刺激和危害，就是给膀胱灌麻药，如果灌了以后这个人的疼痛好了，诊断也因此明确，他的疼痛是来自膀胱的，肯定不是前列腺炎。

我还见过一个不到60岁的男性，2005年在一家医院做一个"疝修补"，做完手术当天尿了点血，输了抗生素以后就好了。到第二年初开始疼痛，很像前列腺炎那种疼，小肚子疼，憋尿的时候疼，撒尿、尿完以后也疼，到哪家医院都说是前列腺炎，各种抗生素都用了，不管用。

这期间他偶尔查了几次尿常规，发现有几次里面有红细胞，但是没有引起医生足够重视，到我们医院做B超看的，发现膀胱的一侧壁有点儿厚，再做膀胱镜，结果发现膀胱里有一根线，原来是做"疝修补"时把手术用的线挂在膀胱上了，他的疼痛、尿血原因在这！按照前列腺炎治肯定治不好。这些例子提示，前列腺炎并不严重也不难治，如果总治不好的话要想想有没有别的可能。

第56节：前列腺炎其实没那么严重(3)

四、什么情况下前列腺炎容易被诱发?

最常见的诱因就是久坐。举一个例子，前列腺炎是司机典型的职业病。第一，白天坐一天，属于久坐；第二；不敢喝水；第三，老憋尿，因为找不到厕所；第四；晚上下了班回去放松放松，喝点儿白酒，然后打一宿麻将又坐一宿。这些原因促使前列腺炎的发生。预防也能做到：把座位弄得软一点儿，厚一点儿；经常起来活动活动；定时排尿，少喝酒。

五、前列腺炎很容易复发?

可以把前列腺炎看成是感冒一样的疾病，任何一个人感冒不可能说今天感冒之后明天又感冒了，就跟大夫说我的感冒复发了。其实前列腺炎也是，没有什么复发之说。

六、前列腺炎影响生殖能力么?

前列腺炎之所以让人紧张，就是病人担心自己会因此影响到生育。在炎症发作期间，精液的质量肯定是受到影响的，但是这种影响并不持续存在，因为一对夫妇不必非得在发作前列腺炎的时候要孩子呀！反过来如果有人问，在我前列腺炎时妻子怀的孕，孩子是不是质量不好？我的回答是：不会的！

不育的人里头有多少是前列腺炎的？这种调查统计工作没有人做，为什么？因为前列腺炎就像感冒一样，今天得了，明天可能就好了。不像一个肾癌病人或者一个前列腺增生、前列腺癌的病人，这个病老在他身上，你可以随访。一个前列腺炎病人今天是，明天就好了。所以现在没法随访，所以现在没有理由认为前列腺炎影响生育，但是，慢性前列腺炎的病人的精液质量的确会受到影响，但当前列腺炎好了之后还可以正常地生育。

至于是否影响性功能也是一样，前列腺炎时很疼痛，很紧张，性功能自然就会受到影响，这不奇怪，得了感冒不也一样影响么？但等

好了以后就没事儿了，最多会有一些心理负担，也可以通过用药帮助恢复。

七、经常有血精是前列腺问题么?

95%的血精都是炎症造成的，主要是生殖道的炎症。而且绝大多数病人都是可以自愈的。但如果是老年人有血精的话就得警惕，有可能是前列腺癌。可以用点儿消炎药、抗生素，如果不用，慢慢地自己也会消失的。

有些病人不相信，说我上次是鲜红的血精，这次变黑色的了，可见没有消失。这是正常的，因为血液出来以后，储存在精管里，不可能一次都排下去，一开始是红色的，慢慢就变成黑色的，再变成棕色，慢慢地就没有了。一旦有一个什么刺激，可能又出一次。这种刺激最常见的就是喝白酒。

第57节：前列腺炎其实没那么严重(4)

我们有几十例顽固的血精病例，常年治不好的，发现这些病人都有一些特点，首先是耐药细菌感染，大概占了1/3，这种耐药细菌感染比较难治。还有一种就是先天性的异常，比如前列腺里有囊肿，或者是射精管有囊肿，精囊里的液体因此排不出来，也不容易消散。还有就是精囊壁增厚，可能是长期炎症造成的后果，最后会造成精囊的病变，造成排出的不流畅，发生炎症以后就很难消散。

这些都是极少数的病人，大多数病人都不用治疗，回去休息休息，不喝酒，不吃辣椒，避免所谓的能"上火"的因素，其实药物并不是唯一有效的。

八、治前列腺炎一般花多少钱?

治疗的效果因人而异。一般来讲，多数病人一个月左右都能治好，按照我们制定的规范指南来做的话，一般一个月花一两千块钱就足够了。

还有一个特别有意思的现象，在我们接诊的前列腺炎病人里没有医生，不是医生不得前列腺炎，而是他知道那不是什么大毛病，稍微注意一点儿，过几天自己就好了，这个倒有可能越治就越麻烦，因为很多治疗是错误的。

前两天我看了一个病人，前列腺炎本来不重，但是他去的那家医院给他做了前列腺炎局部注射。前列腺是分泌前列腺液的，前列腺发炎症后前列腺液的排出就不通畅。局部注射的药物一般都是激素、麻药、抗生素，就像给前列腺打"封闭"一样，打了肯定不疼了，但时间长了可能造成危害，因为很可能把前列腺导管堵上了，里面的东西更排不出来，症状就更多，这个病人就是，打"封闭"的次数太多了，前列腺都打硬了。所以我说，不是前列腺炎影响生育，而是治疗不合适影响了他的生育或者是加重了他的症状。

治疗前列腺炎最常用的药有三类：一个是抗生素，一个是叫阿尔法受体阻断剂，这是很少用来治疗前列腺增生的一种药，但是能松弛尿道、缓解疼痛，第三种叫非甾体类抗炎药。

我有一个病人，前列腺炎四年，大概是一两个月发作一次，在很多医院都治过，每次都是吃点儿药，不彻底。我和专门搞抗感染的医生一块儿给他治，首先是规范化诊断，得查清他是不是细菌感染，这个细菌来自于哪。最后发现，他的确有来自前列腺的细菌，这种细菌还有耐药性，我们根据细菌培养的结果选了两种抗生素，吃了六个星期治愈。我们在《指南》上面写得很清楚：一定要吃六个星期的药，而且要口服。

这个病人疗效特别好，每两个礼拜做一次前列腺按摩，他没结婚，平常射精可能也比较少，按摩等于人为地帮他把前列腺液挤出去，现在效果非常好。

抗生素的问题我想重点说一说，用抗生素一定要规范，慢性前列腺炎可以用抗生素，必要时可以根据细菌培养的结果来选择。第二，虽然没有细菌，但是前列腺里白细胞的病人也可以试用抗生素，但试用的时间不能长。我们《指南》里很强调一点，没有必要输液！口服抗生素一个月几百块钱，大输液一天就得上百，没有必要花那么多钱。另外，没有人敢保证输六个星期的抗生素会有什么问题，但六个星期口服的抗生素，一般不会有什么新的问题，是安全的。

第58节：结婚久了都会"性冷淡"？(1)

结婚久了都会"性冷淡"?

名医白文佩

医学博士，北京大学第一医院妇产科副主任医师、副教授，硕士生导师。1990年毕业于北京大学医学部医疗系，从事临床工作12年，是卫生部新药审批基地的主要成员之一，多次组织并参与临床和基础科学研究。专长于妇科，熟练掌握宫腔镜、腹腔镜技术，擅长妇科内分泌疾病的治疗。

一、什么情况才算性冷淡?

性冷淡是民间的一个俗称，从学术角度，规范地说应该是"性欲低下"。

女性性功能障碍包括很多方面，比如性欲低下、性兴奋障碍、性高潮障碍等等。性欲低下在女性性功能障碍当中，确实是"龙头老大"，是女性最普遍、最集中发生的问题。它发生以后，会有一系列问题相继发生，诸如性兴奋障碍、性高潮障碍等等，都容易伴发了，所以性欲低下，或者说性冷淡，是个值得注意的核心问题。

先来看看性欲是怎么回事?

性欲是指在刺激下发生想要进行性生活的冲动。刺激以后发生的性生活冲动，是人自然、本能的行为，一旦它出现病态，比如说性欲低下发生了，而且是反复地、持续地没有性冲动，没有欲望，或者说这种冲动程度很低，这就是病态了，我们就可以诊断为"性欲低下"和"性冷淡"了，这种问题女性比男性更多见。

有人会问，这个病有客观指标吗？怎么知道自己是性冷淡了？如果是糖尿病，病人自己会经常感到口渴、消瘦，去医院一查可以发现指标异常，但是性冷淡这个有指标吗?

确切的指标还真没有，我们要诊断这个疾病，主要是根据病人的主观感受和体验。

二、哪种人容易得性冷淡?

第59节：结婚久了都会"性冷淡"？(2)

对女性性冷淡的调查数据显示，全世界范围内女性的平均发生率是10%～50%，显然是个很普遍的问题了，40岁以上的人就更容易出现。

大家会关心，受教育程度会不会影响到性欲呢？目前也没有具体的数据可以证实，但是从临床工作当中我们发现，随着知识层次的增高，可能会发生一些两极分化的现象：有一部分人性欲就低下了，可能受到很多方面的影响；而有的人却更能享受性生活了。总之，很多方面的因素都在影响着女性的性欲，很难说单一的因素。

家庭的背景和受教育的背景很有影响，比如说，她认为性行为是不干净的，心里有一种抵触，好像不正经的人才干这种事，情绪上、精神上、身体上有这样禁锢的话还是会受到影响。

三、结婚长了之后必然出现性冷淡么？

有研究表明，性关系时间长就会影响性欲和性满意度，但性关系时间长并没有什么错误，关键是怎样给性关系注入活力，这很重要。如果男女双方都渴望改善相互的关系，就可以想出各种各样的方法，去改进这件事情，让伴侣双方都觉得这件事情非常享受。

有文章说，影响女性的性欲、性满意度主要来自几个方面：第一个是自我评价高不高。如果一个人自我评价就很低，平时就非常自卑，性欲就会低下；第二是健康的状况，我们提到一些疾病会影响到性欲，身体状况好，身强力壮的自然性欲正常。

同时要看他们是否渴望改善伴侣的关系，如果有这种愿望，就可以改善性欲。还有一个，既往的性经历好不好，如果有良好的性经历，对性欲有促进的作用，反之就会影响她的性欲望。

性伴侣的表现也很重要，这个表现其实也是两方面：一个是她对伴侣的评价怎么样，她觉得他表现好或表现不好是她说的算，如果对

他的表现不满意，这事就不好了。如果对方真的表现不好，也是影响性欲的因素。所以，主要来说可能还是心的作用比身体的作用更大。

四、性冷淡与激素多少有关系么?

性冷淡的发生与体内激素确实有一定的关系，但关系最密切的应该是雄激素。女性的雄激素在30岁到40岁之间就开始走下坡路了，这种情况下，确实会影响到性欲。

雄激素对于人的情绪、动力来说，有一个让你显出干劲、动力、活力的作用，虽然是男性身体中的激素，但女性体内也有，在女人的生理过程当中，扮演着使人激情洋溢的角色。

第60节：结婚久了都会"性冷淡"？(3)

雌激素在整个性欲产生的过程中，并不特别重要。但是卵巢早衰、更年期女性，也许会出现性欲问题。比如说卵巢早衰的妇女，夜里睡不好觉，总会起急，她怎么会有好的性欲呢？但那不是直接的影响，是激素的变化先影响到了身体状态，状态差了再影响到性欲。

五、哪些疾病、哪些药物会影响性欲？

糖尿病、肾功能衰竭，神经系统的多发性硬化症，当然还有卵巢衰退，包括卵巢早衰，还有更年期、高血压也会间接影响到性欲问题。

但是，有的人得一种病没影响，有的人就会有影响，这就是个体差异。有影响的那个人可能认为，这个病给她带来非常大的影响，早早就在心里有了阴影，担心会发生意外的事情，这就使大脑皮层受到抑制，行动变得拘泥、抑制，性欲也自然减弱了。

一些抗抑郁药、镇定剂、避孕药，也都有可能影响到体内的神经递质，影响情绪的反应，继而影响到性欲。

特别需要提示的是，很多人一听是肾虚就吃"六味地黄丸"，但"六味地黄丸"是补肾阴的，不是补肾阳的，很多性欲亢进的人因为是阴虚火旺，所以才用"六味地黄丸"加知母、黄柏而成的"知柏地黄丸"治疗的，和治疗性冷淡的药物性质正好相反。

六、子宫全切、卵巢摘除手术会影响性生活吗？

子宫全切是女性很普遍的一个手术。对做过子宫手术的女性的性功能做过调查，大多数的数据显示是没有影响的，但落实到每个个体时，好像影响还挺大。我想主要是心理问题，因为子宫是没有分泌功能的，切除它不会影响女性的内分泌，而且，即便是和内分泌有关的卵巢，切除了也应该对性欲没太大影响。

前面说过，女性体内的雄激素在女性的性欲当中扮演着很重要的角色，它从哪儿来呢？一个是从肾脏上面有一个三角形的器官，叫肾

上腺；还有就是卵巢，都能分泌雄激素。肾上腺分泌的雄激素大致占到总体雄激素的75%，卵巢分泌的雄激素只占25%，所以是次要的，即便把卵巢切除了也没有多大关系。

顺便介绍一下，并不是说分泌多少雄激素就能起多大的作用，有超过95%的雄激素是被结合的，被结合以后就变得很"懒惰"，需要的时候放出来一点，只有游离的雄激素才能够对性欲起作用。去医院检查时查的雄激素，就是总体的雄激素，并非游离出来的那部分。

七、女性冷冷淡有药可治么?

第61节：结婚久了都会"性冷淡"？(4)

到目前为止，美国的药品食品管理局和中国的药品食品管理局都没有批准任何一个药物能治疗女性的性功能障碍。文献上我们只见到这样的报道：治疗男性性功能障碍的药物，对于女性性功能障碍也是有一定作用的。

刚才说到雄激素的问题，有的人也试着用雄激素治疗女性的性功能障碍，雄激素对于女性而言应该是一个比例比较低的性激素，到底用多大的剂量合适，什么途径合适，现在都在探索阶段，理论上说，雄激素对于雄激素低下导致的性功能障碍，还是有效的。

八、没有性生活可致性器官萎废?

生物界有这样的规则，"用尽废退"。不用就退，就萎缩了。持续没有性生活的话，狭义来说会影响到生殖器官，尤其是外生殖器官的萎缩。我们在临床上也见过这样的病人，其实才40多岁，就是因为数年都没有性生活，检查阴道时发现弹性很差，分泌物也很少，检查起来也非常疼，有这样情况的人你问她，她肯定会说很多年没有性生活了，"不用"自然会导致器官的萎缩。

从大的方面看，缺少性生活会影响到情绪。因为在性生活当中，整个人会被调动起来了，大脑皮层会兴奋起来、活跃起来，像脑啡肽、内啡肽，让人很舒服、很高兴的、很愉悦的神经递质分泌都旺盛了，整个人的活力就会焕发出来，所以，保持适当的性生活会让人显得容光焕发。

即便有年龄带来的身体的衰退，但保持规律的性生活，仍可一定程度地减缓激素低落带来的器官萎缩。

九、年轻漂亮的女性，为何也性冷淡?

这和年轻漂亮女性的自我评价过高有关。如果她自我感觉总是很好，对对方也会造成压力，对方表现的好她也视为不好。

有这样的理论认为：过度的自信和清高会影响性欲。因为她觉得谁都攀不上她，她也自然不会渴望去改善双方的这种关系。

表面上看，这样的人可能非常自信和孤傲，其实内心是反的，那是她很自卑的另一种表现。

十、如何使生育松弛的肌肉复原?

阴道分娩以后，盆体的结构会发生一定变化，打个比喻，吹气球吹得膨胀起来之后把气撒了以后，这个气球就囊了。生完孩子也有这样的道理，盆腔的结构仍旧是完整的，但是松软了，没有以前那么有劲儿了。即便是剖腹产，随着年龄的增长，激素水平的低落，一样会松弛。

很多妇女在产后可能也没有特别注意做锻炼，以恢复肌肉张力，所以就难以感受性交带来的快感了，最严重的还有尿失禁的问题。

第62节：结婚久了都会"性冷淡"？(5)

还有是产后哺乳，会引起体内激素水平的变化。比如说哺乳的时候雌激素很低，性交的时候会感觉疼痛。这种疼痛会有一些恶性的刺激，她会觉得性交怎么跟原来感觉都不一样了。这种不良性交的感受会影响到以后的发挥。

大概在半个世纪以前就提出来了一种特殊的锻炼方法，可以锻炼盆腔肌肉，使之恢复到以前状态。

刚开始做这种训练的时候，可以站起来，把手放在下腹部，用手感受下腹部的软硬度，然后保持这种软硬度，去收缩你的肛门、尿道那个地方的肌肉。要把全身肌肉放松，有意识地去收缩那部分的肌肉，就是像平时憋屎憋尿的那种感觉。

注意！憋的时候一定要想着把腹肌放松，大腿的肌肉都别跟着一块紧张，这点特别重要。

有意识地收缩半分钟，放松半分钟；早上做10次，晚上做10次。锻炼是必定会让肌肉发达起来的，大家健身一般都是举举哑铃、跑跑步，这种肌肉很少得到锻炼的机会，生育之后的妇女应该对自己的这部分肌肉有所侧重地关照一下。

需要杜绝一些不正确的锻炼方法，有人会一提肛就收腹，收腹就会让腹腔的压力更大，反倒会让应该锻炼的肌肉更松弛了。有的人说她练得肚子都疼了，怎么还没有效果啊？这就说明她练的方法不对，不是练腹肌，所以不该肚子疼的。

有意识地这样锻炼一段时间，等到能够很自主去控制特定区域时，就不需要把手再放在下腹部了。

看电视时、做饭时，或者在办公室坐着时，都可以锻炼，记住要保持其他肌肉全部放松，只收缩盆体的肌肉就可以。

这种锻炼百益无一害。一般练一个月，70%的人，如果是轻度的尿失禁，轻度的盆腔脱垂，症状就可以完全消失。

需要注意的是，症状消失以后，不能就放松了，不练了，如果不练，过两天症状会又出来了。因为毕竟随着增龄，肌肉还是趋向一个越来越松弛的状态，所以这种锻炼应该坚持，养成习惯，对性生活来说会非常有益处。

十一、性交疼痛是病态么?

一般来说，导致性交疼痛有两方面因素，一个可能是精神方面的因素，一个是躯体方面的因素。躯体方面的因素可能占到更大的比例，首先说一些炎症，最常见的阴道炎症，像霉菌性的阴道炎，有的人在一辈子当中反复发生。

如果患了霉菌性阴道炎，性交时肯定会感到火辣辣的阴道疼痛，因为霉菌把阴道上皮破坏掉了，所以性交的时候会感到非常疼而且干涩。一些萎缩性阴道炎的病人，是因为岁数大了，这部分器官萎缩、弹性下降，分泌物减少，自然也会造成性交疼痛。

还有一些盆腔器官的疾病，比如说子宫内膜异位症，腺肌病，都是育龄女性非常常见的疾病。一些盆腔的炎症都可能造成疼痛。你想想看，肚子里有一个血包，它不会孤零零地待着，肯定要粘黏它周围的组织，它里面也出血，所以动一动就会疼。包括去医院做妇科检查时，如果盆腔有炎症，一碰也会疼。还有一些少见的情况，比如说阴道的畸形，也会引起性交痛，所以需要去医院检查一下。

这种病和两个日常环节有关：一个是裤子的裤裆过瘦过短，布质是化纤的，透气不良，局部总是处于温热、潮湿的状态，霉菌在这种环境下最容易生长；另一个是自己或者家人有足癣、灰指甲，它们也是霉菌感染引起的，如果用同一个盆来洗袜子和内裤，就相当危险了，有可能造成霉菌的交叉感染。

十二、性生活时阴道分泌物少怎么办?

分泌物少主要是性刺激不够。性刺激是特别特别重要的，充分调动起来分泌物就充足。遇到这种病人，我们有时候也开一些处方，比

如说石蜡油，增加润滑，但那是辅助性的，更重要的还是爱人之间的调遣。